

Завдання 1 курс.

Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема №4. Базові технічні прийоми під час занять з обраного виду рухової активності (16 годин).

Завдання №3. Максимальний бал – 18.

1. Теоретичне питання.

Назвіть базові технічні прийоми під час занять з групою фізичної реабілітації, дайте їх коротку характеристику.

2. Методичне завдання.

Методична практика у проведенні окремої вправи на місці: комплексна вільна вправа(виконується на 16 рухів) та у русі різними способами (виконується за вибором студента з вивченого комплексу вправ).

Оцінювання.

Активна участь у занятті оцінюється: 0,5 бали на кожному занятті(4бали)

Рівень теоретичних знань оцінюється мах 4 бали :

«4 бали» – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна і повна;

«3 бали» – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними за змістом помилками;

«2 бали» – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно або з окремими значними помилками;

«1 бал» – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Методична практика оцінюється мах 10 балів.

Рівень методичних знань	Бали	Критерії оцінювання
Високий	10	Студент називає вправу. Правильно обирає і пояснює В.П. Чітко показує вправу с поясненнями основних рухів. Проводить вправу (попереджувальна та виконавча команди). Веде підрахунок. Виправляє помилки. Вірно дозує вправи. Проводить більше 10 вправ.
	9	Студент називає вправу. Правильно обирає і пояснює

		В.П. Чітко показує вправу с поясненнями основних рухів. Проводить вправу (попереджувальна та виконавча команди). Веде підрахунок. Виправляє помилки. Вірно дозує вправи. Проводить більше 8 вправ.
Достатній	8	Студент показує вправу. Правильно обирає і пояснює В.П. Проводить вправу (попереджувальна та виконавча команди). Веде підрахунок без чіткого дозування та виправлення помилок. Проводить більше 6 вправ.
	7	Студент показує вправу. Правильно обирає і пояснює В.П. Проводить вправу (попереджувальна та виконавча команди). Веде підрахунок без чіткого дозування та виправлення помилок. Проводить більше 4 вправ.
	6	Студент показує вправу. Правильно обирає і пояснює В.П. Проводить вправу (попереджувальна та виконавча команди). Веде підрахунок без чіткого дозування та виправлення помилок. Проводить більше 3 вправ.
Середній	5	Студент показує вправу. Показує В.П. та основні рухи без пояснень. При проведенні вправи не чітко подає попереджувальну та виконавчу команди. Веде підрахунок. Порушене дозування. Проводить більше 3 вправ.
	4	Студент показує вправу. Показує В.П. та основні рухи без пояснень. При проведенні вправи не чітко подає попереджувальну та виконавчу команди. Збивається у підрахунку. Порушене дозування. Проводить більше 3 вправ.
	3	Студент показує вправу. Показує В.П. та основні рухи без пояснень. Припускається помилок при виборі В.П. При проведенні вправи не чітко подає попереджувальну та виконавчу команди. Збивається у підрахунку. Порушене дозування. Проводить більше 3 вправ.
Початковий	2	Студент показує вправу без пояснень. В.П. та основні рухи у вправах не точні. При проведенні вправи не чітко подає попереджувальну та виконавчу команди. Не веде підрахунок. Порушене дозування. Проводить 3 вправи.
	1	Студент показує вправу без пояснень. В.П. та основні рухи у вправах не точні. При проведенні вправ не керує студентами.

Тема №5. Контроль засвоєння змістового модуля. (2 години).

Завдання №4. Максимальний бал – 7. Підсумковий контроль Т1 – Т4

Бали	Критерії: сума балів за Т1 – Т4
7	40 – 46
5	30 - 39
4	24 - 29
3	11 - 23
1	0 - 10

Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей.

Тема №6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять з обраного виду рухової активності.(6 годин).

Завдання №5. Максимальний бал – 7.

Практичне завдання.

Визначення рівня гнучкості. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно.

Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Або студент має право вибрати інший тест з таблиці №1.

Таблиця №1. Результати гнучкості.

№ з/п	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
1	Нахил тулуба вперед, (см)	ч	7	9	11	13	15	17	19
		ж	7	9	12	14	16	18	20
2	Нахил тулуба вперед стоячі на гімнастичній лавці, (см)	ч	6	8	10	12	14	16	18
		ж	7	9	12	14	16	18	20
3	Утримання долонь рук на підлозі в нахилі вперед стоячі ,(сек)	ч	5	10	14	16	18	22	25
		ж	10	14	17	20	23	27	30
4	Викрут гімнастичної палки, (разів)	ч	1	2	3	4	6	8	10
		ж	2	4	6	8	10	12	14

Тема №7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять з обраного виду рухової активності.(6 годин).

Завдання №6. Максимальний бал – 7.

Практичне завдання.

Визначення рівня швидкості.

Швидкість. «Естафетний» тест на швидкість стиснення рукою лінійки, що падає.

Обладнання. 40-сантиметрова лінійка.

Опис проведення тестування. Тест виконується в положенні стоячи. Сильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута вперед. Асистент установлює лінійку паралельно долоні на відстані 1-2 сантиметри. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди «Увага!» асистент протягом 5 с повинен відпустити лінійку. Учасник тестування як можна скоріше повинен зжати пальці в кулак і затримати падіння лінійки.

Результатом тестування є відстань на лінійці в сантиметрах від «0» до нижнього краю долоні.

Загальні вказівки і зауваження. Тест проводять тричі. Кращий результат фіксують.

Або студент має право вибрати інший тест з таблиці №2.

Таблиця №2. Результати швидкості.

№ з/п	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
1	Стиснення рукою лінійки, що падає (см)	ч	21	20	19	18	17	15	13
		ж	23	22	21	20	19	17	15
2	Перебирання пальцями гімнастичної палиці у її вертикальному положенні (с)	ч	31	29	28	26	24	22	20
		ж	25	23	21	19	17	15	14
3	Утримання гімнастичних палиць на підлозі у вертикальному положенні в парах 30 с (разів)	ч	6	7	9	10	11	12	14
		ж	4	6	8	9	10	11	12

Тема №8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять з обраного виду рухової активності.(6 годин).

Завдання №7. Максимальний бал – 7.

Практичне завдання.

Визначення рівня сили.

Сила. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи на колінах, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання груддю опори згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми долівки або опори. Не дозволяється міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди - відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Або студент має право вибрати інший тест з таблиці №3.

Таблиця №3. Результати силових якостей.

№ з/п	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
		ж	25	23	21	19	17	15	14
1	Згинання та розгинання рук в упорі стоячі на колінах (разів)(тема 8)	ч	15	20	25	30	35	40	44
		ж	7	9	13	17	20	22	24
2	Згинання та розгинання ліктьових суглобів з навантаженням (1 кг за 30 с) (разів)	ч	25	27	29	30	31	32	33
		ж	20	21	22	23	25	27	28
3	Вис на зігнутих руках (с)	ч	10	15	20	30	40	50	60
		ж	5	7	10	15	17	19	21
4	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	ч	4	7	10	13	16	18	20
		ж	2	4	7	10	13	16	18

Тема №9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять з обраного виду рухової активності.(6 годин).

Завдання №8. Максимальний бал – 7.

Практичне завдання.

Визначення рівня витривалості.

Витривалість. Ходьба.

Обладнання. Секундоміри, вимірjana дистанція (міряти слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою «На старт» учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою «Руш» (або за пострілом) вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання витривалості в бігу, збільшену у 3 рази для чоловіків і жінок.

Методичні вказівки і зауваження. Переходити на біг під час тестування не дозволяється.

Доріжка для ходьби має бути рівною і в належному стані. Погодні умови повинні сприяти учасникам показати свої кращі результати.

Або студент має право вибрати інший тест з таблиці №4.

Таблиця №4. Результати витривалості.

№ з/п	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
1	Ходьба 3000 м (хв,с)(тема 9)	ч	50	47	45	43	40	38	36
	Ходьба 2000 м (хв,с)	ж	39	37	35	33	30	32	29
2	Стрибки зі скакалкою за 30сек. (кількість разів).	ч							
		ж							
3	Утримання ніг під кутом 45° (с)	ч	12	14	17	20	24	27	30
		ж	10	15	17	19	21	23	25

Тема №10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять з обраного виду рухової активності.(6 годин).

Завдання №9. Максимальний бал – 7.

Практичне завдання.

Визначення рівня спритності.

Спритність. Передача м'яча двома руками від грудей.

Обладнання. Спортивний зал, волейбольний м'яч, секундометр.

Опис проведення тестування. Учасники тестування стають напроти на відстані 6 м. За командою «Увага», «Можна» учасники починають передавати м'яч двома руками від грудей один одному максимально швидко. Через 30 сек викладач подає команду «Стій». Передачі припиняються.

Результатом тестування є кількість безпомилкових передач м'яча.

Загальні вказівки і зауваження. Передачі м'яча виконуються максимально швидко. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують тест далі. Передачі виконані іншими способами не зараховуються. Для виконання тесту надається 2 спроби.

Або студент має право вибрати інший тест з таблиці №5.

Таблиця №5. Результати спритності.

№	Вправа		1	2	3	4	5	6	7
---	--------	--	---	---	---	---	---	---	---

з/п									
1	Передача м'яча двома руками від грудей (30 с)	ч	14	16	18	20	22	24	25
		ж	11	13	15	17	19	21	23
2	Попастися тен. м'ячем у ціль з 10-ти спроб (кількість влучень, з відстані 6 м)	ч	1	3	5	6	7	8	10
		ж	1	2	3	5	7	9	10
3	Сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору, сісти та піймати його (разів за 30 с.)	ч	4	6	7	8	10	13	15
		ж	3	5	7	8	9	10	12

Тема № 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2.(2 години).

Завдання № 10. Підсумковий контроль Т6 – Т10

Бали	Критерії: сума балів за Т6 – Т10
7	23 – 26
5	19 - 22
4	14 - 18
3	9 - 13
1	0 - 8

Тема № 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1.(2 години).

Завдання № 11. Підсумковий контроль блоку змістових модулів 1 і 2.

Бали	Критерії: сума балів блоків змістових модулів 1 і 2
14	80 – 86
10	74 -79
6	69 - 73
3	50 - 68
1	0 - 49

Або проба Мартіне - Кушелєвського.

Проба Мартіне - Кушелєвського (визначення функціонального стану серцево-судинної системи)

Пробу Мартіне - Кушелєвського проводять при масових профілактичних оглядах, етапному лікарському контролі фізкультурників і спортсменів масових розрядів, а також в групах здоров'я і ЛФК.

Методика проведення: в стані спокою визначають частоту серцевих скорочень (по 10-ти секундним відріzkам) і вимірюють артеріальний тиск. Потім обстежуваний виконує 20 глибоких присідань за 30 сек з витягнутими вперед руками. Після виконання навантаження обстежуваний сідає і у нього протягом кожної з 3-х хвилин відновного періоду реєструються показники пульсу за перші й останні 10 сек, а в проміжку між 11 і 49 сек вимірюється артеріальний тиск.

Оцінюють пробу по приросту пульсу (П) і пульсового тиску (ПД), а також за характером і часу відновлення. В нормі приріст пульсу і пульсового тиску повинен бути синхронним і становить 25-80%, час відновлення не більше 3 хвилин. Приріст пульсу і пульсового тиску визначають за формулою:

$$П2 - П1$$

$$\text{Приріст } П = \frac{\text{-----}}{П1} \times 100\%, \text{ де}$$

П1 - пульс до навантаження (за 10 сек)

П2 - пульс за перші 10 сек першої хвилини відновлення

$$ПД2 - ПД1$$

$$\text{Приріст } ПД = \frac{\text{-----}}{ПД1} \times 100\%, \text{ де}$$

ПД1 - пульсовий тиск до навантаження,

ПД2 - пульсовий тиск на першій хвилині відновлення.

В додатках 1 і 2 наведені відсотки приросту пульсу і пульсового тиску на 1-й хвилині відновлення після виконання фізичного навантаження.

Таблиця

Реакції серцево - судинної системи на пробу Мартіне- Кушелєвського

оцінка реакції

Пульс АД Час повстати-лення пульсу і АТ (хв)

У спокої (10 сек) Після проби

(за 1-е. 10 сек) Приріст

(%) Систоліческое діастолічний Пульсовий

Сприятлива (14 балів)

10-12 15-18 25-50 Від +10

до + 20 -20 ↑ 1-2

Допустима (10 балів) 13-15 20-23 51-75 Від +25

до + 40 -10-20 ↑ 2-4

несприятлива

(5 балів) > 15 Слабкий

аритмія

30-35 \geq 80 ↓ або НЕ вимірюв-ується ↑ або НЕ вимірюв-ується ↓ \geq 5

Оцінку проби зі зміни пульсу і артеріального тиску можна проводити шляхом розрахунку показника якості реакції (ПКР) серцево - судинної системи на навантаження.

ПД2 - ПД1

ПКР = -----, де

П2 - П1

ПД1 - пульсовий тиск до навантаження

ПД2 - пульсовий тиск на першій хвилині відновлення

П1 - пульс до навантаження (за хв)

П2 - пульс на першій хвилині відновлення (за хв)

Нормальне значення ПКР становить від 0,5 до 1,0. Відхилення в ту або іншу сторону розцінюють як ознака погіршення функціонального стану серцево - судинної системи.