

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ХАРКІВСЬКИЙ
ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій

КАФЕДРА «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Методичні рекомендації
для студентів НТУ «ХПІ» для складання комплексу вправ
з дисципліни «Фізичне виховання»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою НТУ «ХПІ»,
протокол № 2 від 21.10.2021 р.

Харків
НТУ «ХПІ»

2022

Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» для складання комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання»/ Розр.: Глядя С.О., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 14 с.

Розробники: Глядя С.О., доцент

Борейко Н.Ю., професор, канд. пед. наук

Юшко О.В., професор, канд. пед. наук

Рецензент: Блещунова К.М., доцент, канд. пед. наук, НТУ «ХПІ»

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ».

Протокол № 2 від « 21 жовтня » 2021 р.

© НТУ «ХПІ», 2022

© Глядя С.О., 2022

© Борейко Н.Ю., 2022

© Юшко О.В., 2022

У методичних рекомендаціях наведено структура, зміст та вимоги для складання комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання» (загальна дисципліна) для студентів усіх спеціальностей 1-3 курсу навчання.

Встановлено критерії оцінки комплексу вправ.

Комплекси вправ можуть складатися з різних видів підготовки, з розвитку основних фізичних якостей, техніко-тактичних дій тощо за спеціалізаціями з видів спорту, які розвинені на кафедрі «Фізичного виховання» НТУ «ХП».

Для студентів спеціальної медичної групи комплекси вправ складаються за видами захворювань, відхиленням у стані здоров'я.

ЗМІСТ

1.	Загальні положення	4
2.	Критерії оцінки комплексу вправ	6
3.	Структура комплексу вправ	8
4.	Додаток А	12
5.	Додаток Б	13

Загальні положення.

Робота над складанням комплексу фізичних вправ виконується по наступним пунктам:

1. **Вступний** - вибір спрямованості комплексу вправ (з обраного виду спорту; для студентів СМГ – захворювання), вибір відповідної літератури, вивчення та її опрацювання, складання плану і написання вступу.
2. **Основний** - ознайомлення з обраною літературою, робота над змістовним наповненням комплексу вправ та висновками до нього.
3. **Кінцевий** - складається з підпунктів:
 - оформлення комплексу вправ відповідно до вимог;
 - власний погляд та оцінка виконаного дослідження.
4. **Представлення комплексу вправ** – відправлення готової роботи на адрес електронної пошти викладача.
5. **Перевірка комплексу вправ** – виконується викладачем (своєчасність надання роботи, відповідність змісту, спрямованості, повнота розкриття кількісно-якісних показників вправ, дотримання передбачених вимог стосовно оформлення комплексу вправ).
6. **Оцінювання комплексу фізичних вправ** – викладач оцінює роботу студента за критеріями оцінки.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ.

Критерії оцінки комплексу вправ:

№ з/п	Критерії	Бали
1	Глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція	19
2	Уміння виділити головні аспекти, зробити висновки	17
3	Повне розкриття проблеми	14
4	Робота компілятивного рівня (повне копіювання з Інтернету)	10
5	Робота не відповідає спрямованості або тема розкрита не повністю	5
6	Робота відсутня	0

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТА СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ.

Вимоги до оформлення:

1. Текстовий редакторі Microsoft Word, файл у форматі doc або docx.
2. Шрифт Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).
3. Обсяг роботи з комплексу вправ складає 12-15 сторінок.
4. Мова – українська.
5. Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок.
6. Титульний аркуш (додається А, Б) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

7. Перенос складів у словах не використовується.

Вимоги до складання комплексу вправ:

1. Вправи мають відповідати призначенню комплексу, бути чітко зорієнтованими на мету й вирішувати поставлені завдання.

2. Вправи підбирати так, щоб вони впливали на потрібні групи м'язів, органи і системи організму.

3. Вправи повинні бути знайомі, доступні, відповідати віковим, морфо функціональним особливостям та легко засвоюваними.

4. Являти собою найпростіші з'єднання рухів.

5. Охоплювати різні м'язові групи.

6. Підібрані вправи повинні викликати достатній емоційний підйом.

7. Вказувати дозування по кожній вправі: кількість підходів, кількість повторень, тривалість відпочинку тощо.

8. Надати організаційно-методичні вказівки до виконання кожної вправи, рухової дії.

9. Загальна кількість вправ складає не менш 10-15 вправ.

Файл комплексу вправ підписується за формою: прізвище студента – група – прізвище викладача.

Структура комплексу вправ:

- 1) Титульний аркуш (див. додаток).
- 2) Зміст.
- 3) Вступ.
- 4) Основна частина.
- 5) Висновки.
- 6) Список використаних джерел (оформлюється до вимог ВАК України), із зазначенням загальної кількості сторінок у використаному джерелі, або ж відповідної сторінки джерела, що використовується під час складання комплексу вправ, додатки (у разі їх наявності).

Титульний аркуш має обов'язків вигляд - Міністерство освіти і науки України; назву вищого навчального закладу назву кафедри, де виконана робота, групу, прізвище, ім'я, по батькові автора (додаток А)

Зміст складається одразу під час опрацювання джерел, при цьому, їх положення мають розташовуватися у тому ж порядку, у якому вони розташовуються в тексті практичної роботи. Залежно від складності теми та кількості використаних джерел під час підготовки роботи , необхідно обирати потрібний різновид плану (простий, або складний). План має бути сформований чітко та відповідати темі, яка обрана, меті та завданням дослідження.

Вступ має обсяг – 1-2 сторінки. Обґрунтувати спрямованість, зміст і обсяг пропонованих вправ, оцінити проблематику дослідження обраної теми, чітко сформулювати мету і визначити основні завдання дослідження, надати короткий огляд літературних джерел, які стосуються обраної теми і використаних під час виконання роботи.

Зміст повинен відповідати темі, меті і завданням. Розкриття пунктів має відбуватися послідовно. У процесі виконання роботи слід пояснювати основні положення, наводити конкретні приклади, що стосуються піднятих питань як з українського, так і з досвіду зарубіжних країн.

Під час роботи над складанням комплексу вправ висловіть власну думку щодо проведеного дослідження. Прагнути уникати повторень, а також грамотно структурувати текст, уникайте граматичних, орфографічних та синтаксичних помилок. Також необхідно зважати на:

- у тексті слід висловлювати думки в безособовій формі;
- кожен новий розділ або пункт необхідно розпочинати з нової сторінки;
- під час викладу різних поглядів, позицій, думок щодо проблеми, яка досліджується, цитат науковців необхідно посилатися на використані при цьому джерела;
- у разі посилання в тексті на прізвище конкретного науковця обов'язково перед таким прізвищем слід поставити відповідні ініціали.

Основна частина складається з розділів, пунктів, відповідно до змісту. Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень.

Може мати текстову частину, таблиці, схеми, рисунки тощо.

Комплекс вправ оформлюється у вигляді таблиці (зразок – комплекс загально розвиваючих вправ без предметів):

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Вихідне положення – основна стійка., 1-2 – піднімаючись на носках, руки вгору долонями вниз (назовні); 3-4 – В. п.	4-6 раз	Звернути увагу на поставу, правильне дихання
2	В. п. – широка стійка ноги нарізно руки в сторони; 1 – згинаючи ліву, нахил вправо, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитися через праве плече; 2 – В. п.; 3-4 – те саме в другу сторону	8 раз	Нахили робити чітко вліво, вправо. Звернути увагу на правильне положення рук. Нахили робити в лицьовій площині
3	В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс;	8 раз	Звернути увагу

	1 – поворот тулуба направо, руки в сторони; 2 – В. п.; 3 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 4 – В. п.		на положення рук, ноги при виконанні поворотів в колінах не згинати
4	В. п. – о. с., руки в сторони; 1 – напівприсід на правій, ліву вперед, руки вперед; 2 – В. п.; 3 – напівприсід на лівій, праву вперед, руки вперед; 4 – В. п.	6-8 раз	Нога яка піднімається в перед пряма, тулуб тримати прямо
5	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 – нахил вперед-вправо, торкнутися долонями носка правої ноги; 2 – нахил, торкнутися підлоги; 3 – нахил вперед-вліво, торкнутися долонями носка лівої ноги; 4 – В. п.	8-12 раз	При нахилах ноги прямі
6	В. п. – стійка на колінах, руки за голову; 1-2 – поворотом тулуба направо, нахил назад, правою рукою торкнутися п'ят; 3-4 – В. п.; 5-8 – Те саме в другу сторону.	6-8 раз	При поворотах зберігати правильну поставу
7	В. п. – сід, руки в сторони; 1 – піднімаючи ноги, хлопок в долоні під ними; 2 – В. п.; 3-4 – те саме.	6-8 раз	Піднімаючи ноги, коліна не згинати
8	В. п. – о. с., руки за голову; 1-2 – підскоки на лівій нозі, правою мах назад і вперед; 3-4 – те саме на правій нозі; 5 – стрибок вперед на двох; 6 – стрибок назад на двох; 7 – стрибок ноги нарізно; 8 – стрибок ноги разом. Ходьба на місці	6-8 раз	Стрибки виконувати з м'яким приземленням. Без зупинки перейти на ходьбу на місці.

Правила запису вправ на прикладі загально розвиваючих вправ.

Для запису загально розвиваючих вправ встановлено такий порядок:

1) вихідне положення (В. п.), з якого починається рух (о. с., стійка ноги нарізно, упор присівши);

2) назва руху – основний термін (нахил, поворот, мах, присід);

3) напрямок руху – направо, наліво, вперед, назад.

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 – нахил вліво; 2 – В. п.; 3 – нахил вправо; 4 – В. п.

У висновках комплексу вправ зазначається:

- оцінка ступеню виконання завдань та досягнення мети роботи (у разі неможливості виконання певних завдань роботи або досягнення визначеної мети у повному обсязі, зазначити про причини цього);
- перерахунок, у разі наявності, відомих наукових підходів до питання, яке досліджується, а також стисла їх характеристика, зазначення про можливе виявлення під час проведення дослідження дискусійних аспектів, та / або нових аспектів, що стосуються проблеми, яка досліджується, питань, які на момент підготовки комплексу вправ потребують більш ґрунтовних досліджень в подальшому;
- визначення цінності робіт, які використовувалися під час дослідження;
- визначення аспектів у проблемі складання комплексу вправ, які викликають певні сумніви або потребують уточнень.

Висновки пишуть з нової окремої сторінки.

Кількість використаних літературних джерел не менш 8-12.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

Комплекс вправ

зі спеціалізації з виду спорту _____
(обраний вид спорту)

« _____ »
(назва, спрямованість комплексу вправ)

з дисципліни «Фізичне виховання»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи _____

Прізвище, ім'я, по батькові:

Перевірив викладач

Прізвище, ім'я, по батькові:

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

Комплекс вправ

для студентів спеціальної медичної групи

« _____ »
(назва, спрямованість комплексу вправ)

з дисципліни «Фізичне виховання»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи _____

Прізвище, ім'я, по батькові:

Перевірив викладач

Прізвище, ім'я, по батькові:

Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» для складання
комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання»
У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання
НТУ «ХПІ»
2022