

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

ІНІІ інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНІІ інституту фізичної

культури

Михайло ЛЯННОЙ

« 30 » серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(названавчальноїдисципліни)

Галузь знань__29 «Міжнародні відносини»

(шифр і назвагалузізнань)

Спеціальність 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та
регіональні студії

(шифр і назва)

освітня-програма/програми Міжнародні відносини

(назва)

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною
комісією

ІНІІ інституту фізичної культури

« 30 » серпня 2024 р

Голова: Людмила МОРОЗ.

к. пед. н. доцент

(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)

Суми – 2024

Розробник:

1. Оксьом П.М .к. фіз. вих., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Протокол № 1 від « 29 » серпня 2024р.

В.о. завідувача кафедри,
к. пед. н., доцент



Інна ПАВЛЕНКО

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	бакалавр	Обов’язкова	
		Рік підготовки:	
		1-й	–
		Семестр	
I – II		–	
Лекції			
8 год.			
Практичні, семінарські			
112 год.			
Лабораторні			
–		–	
Самостійна робота			
-		–	
Консультації:			
–		–	
Вид контролю: залік			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складено на основі освітньо-професійної програми Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії.

Мета навчальної дисципліни – сформувати у студента загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, фізична реабілітація, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Завдання навчальної дисципліни: визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання; виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері міжнародних відносин, суспільних комунікації та регіональних студій, зовнішньополітичної діяльності держав, міжнародних взаємодій між державами, міжнародними організаціями та недержавними акторами, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов та передбачає застосування теорій суспільних наук та спеціальних наукових методів дослідження проблем міжнародних відносин.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі і знань про природу і суспільство, та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 12. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

2. Передумови для вивчення дисципліни

У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо – це і є передумовою для вивчення дисципліни «Фізичне виховання».

3. Результати навчання за дисципліною

ПРН 17. Мати навички самостійного визначення освітніх цілей та навчання, пошуку необхідних для їх досягнення освітніх ресурсів.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Розподіл балів

Поточний контроль						Разом	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2				100
T 1.1	T 1.2	T 1.3	T 2.1	T 2.2	T 2.3		
Лекції							
2			2			4	
Практичні заняття							
18	15	15	18	15	15	96	

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили
B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна
C	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок
D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
F	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів

FX	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу
----	--

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

1. Завдання для поточного контролю (Додаток 1).
2. Питання (завдання) для семестового контролю (Додаток 2).

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ

Тема 1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів л/а. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики. Дослідження студентами особистого фізичного розвитку та функціональної підготовки організму. Дослідження фізичного розвитку за допомогою антропометричних тестів. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи: пульсу та артеріального тиску.

Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу

Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична

довідка. Класифікація техніки переміщень. Класифікація прийомів техніки передач. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху. Склад команди та форма гравців. Правила гри. Техніка подачі. Класифікація прийомів техніки гри у захисті. Складання контрольних нормативів з волейболу.

Тема 1.3. Оздоровчий фітнес. Атлетизм.

Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.

РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ

Тема 2.1. Баскетбол.

Ознайомлення з баскетболом як видом спорту. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Різновиди передач у баскетболі. Методика проведення підготовчої частини. Різновиди кидків у кошик. Класифікація техніки гри у нападі. Правила виконання штрафних кидків. Класифікація технічних прийомів у захисті. Складання контрольних нормативів з баскетболу.

Тема 2.2. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Удосконалення методики проведення рухливих ігор. Оздоровче значення рухливих ігор. Виховне значення рухливих ігор. Покращення емоційного стану студентів. Класифікація рухливих ігор. Рухливі ігри малої інтенсивності. Оздоровче значення естафет. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор.

Тема 2.3. Бадмінтон.

Ознайомлення з грою в бадмінтон. Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону. Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону. Правила гри. Інвентар і обладнання. Удосконалення техніки виконання переміщень. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні. Правила змагань. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	Лекції	Прак.	Лабор.	Конс.	Самост.р.
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ						
Тема 1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.	24	4	20			
Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу	24		24			
Тема 1.3. Оздоровчий фітнес. Атлетизм.	20		20			
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ						
Тема 2.1. Баскетбол.	16	4	12			
Тема 2.2. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.	20		20			
Тема 2.3. Бадмінтон.	16		16			
Усього годин	120	8	112			

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ		
1	Тема 1.1: Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2
2	Тема 1.2: Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам	2
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ		

РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ		
3	Тема 2.1: Контроль у фізичному вихованні дорослого населення	2
4	Тема 2.2: Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.	2
Разом		8

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ, ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ, З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА АТЛЕТИЗМУ		
1	Тема 1.1.1. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів л/а.	4
2	Тема 1.1.2: Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Розвиток рухових якостей.	4
3	Тема 1.1.3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби	4
4	Тема 1.1.4. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту.	4
5	Тема 1.1.5. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Особливості техніки метання з кидкових кроків. Класифікація видів спринтерського бігу. Особливості техніки бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розгін, фінішування.	4
6	Тема 1.2.1. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.	2
7	Тема 1.2.2. Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень.	2
8	Тема 1.2.3. Класифікація прийомів техніки переміщень у волейболі. Класифікація прийомів техніки передач.	2
9	Тема 1.2.4. Класифікація прийомів передач у волейболі.	2
10	Тема 1.2.5. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху.	2
11	Тема 1.2.6. Склад команди та форма гравців.	2
14	Тема 1.2.7. Правила гри.	4

15	Тема 1.2.8. Техніка подачі	2
16	Тема 1.2.9. Класифікація прийомів техніки гри у захисті.	2
17	Тема 1.2.11. Складання контрольних нормативів з волейболу.	2
18	Тема 1.3.1. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу.	2
19	Тема 1.3.2. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.	2
20	Тема 1.3.3. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.	2
21	Тема 1.3.4. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.	2
22	Тема 1.3.5. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
23	Тема 1.3.6. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.	2
24	Тема 1.3.7. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.	2
25	Тема 1.3.8. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей.	2
26	Тема 1.3.9. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.	4
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ		
27	Тема 2.1.1: Ознайомлення з баскетболом як видом спорту	2
28	Тема 2.1.2: Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2
29	Тема 2.1.3: Різновиди передач у баскетболі	2
30	Тема 2.1.4: Методика проведення підготовчої частини	2
31	Тема 2.1.5: Різновиди кидків у кошик.	2
32	Тема 2.1.6: Класифікація техніки гри у нападі	2
33	Тема 2.2.1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор	2
34	Тема 2.2.2. Оздоровче значення рухливих ігор	2
35	Тема 2.2.3. Виховне значення рухливих ігор	2
36	Тема 2.2.4. Покращення емоційного стану студентів	2
37	Тема 2.2.5. Класифікація рухливих ігор	2
38	Тема 2.2.6. Рухливі ігри малої інтенсивності	2
39	Тема 2.2.7.. Оздоровче значення естафет	2
40	Тема 2.2.8. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.	2
41	Тема 2.2.9. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор	4
42	Тема 2.3.1. Ознайомлення з грою в бадмінтон.	2
43	Тема 2.3.2. Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону.	2

44	Тема 2.3.3. . Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.	2
45	Тема 2.3.4. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.	2
46	Тема 2.3.5. Правила гри. Інвентар і обладнання.	2
47	Тема 2.3.6. Удосконалення техніки виконання переміщень.	2
48	Тема 2.3.7. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі	2
49	Тема 2.3.9. Правила змагань. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.	2
Разом		112

7. Рекомендовані джерела інформації

№ п/п	Література
1	2
	Основні
1.	Ашанін В.С. Аудіовізуальна інформаційна програма як засіб навчання командним діям в баскетболі / Ашанін В.С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 167–171.
2.	Горбуля В.Б. Рухливі ігри: Навч.-метод. посіб. для студ. вузів, вчит. фізичн. культ., організат. позакл. роб., виховат. груп подовж. дня / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Циганок, С.М. Попов. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 69с.
3.	Гогін О. В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. - Харків «ОВС», 2001.
4.	Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
5.	Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод. посібник / О.П. Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 110 с.
6.	Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.

	Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання . Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.
	Додаткові
7.	Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
8.	Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В
9.	Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
10.	Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
11.	Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»): Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.
12.	Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
13.	Спортивні свята / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
14.	Сценарії спортивних свят / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.
15.	Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.
16.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – Харьков.: Academia, 2001. – 144с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.anriintern.com/slovari> – словники.
2. <http://www.bestreferat.com> – Б-ка ім.Вернадського
3. <http://www.chat.ru/~magistr2> – Б-ка ім.Вернадського
4. <http://www.eu2000.Odessa.ua> – Б-ка ім.Вернадського
5. <http://www.referatov.net> – Б-ка ім.Вернадського
6. <http://www.refsearch.hotmail.ru> – Б-ка ім.Вернадського
7. <http://www.education.com.ru> – Б-ка ім.Вернадського
8. <http://www.au.ru/rus> – Б-ка ім.Вернадського
9. <http://www.registrator.spb.ru/referat> – програма для написання рефератів.
10. <http://www.ebsco.com/onlinen> – електронні журнали.

11. <http://www.mon.gov.ua/>
12. <http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>
13. <http://www.cece.org.ua/>

**Контрольне
тестування (Т 1) Легка
атлетика**

Види нормативів	Чоловіки			Жінки		
	3	4	5	3	4	5
Спортивна ходьба, без урахування часу	1000 м на виконання техніки			500 м на виконання техніки		
Спринтерський біг 60 м, сек						
Крос: дів - 2000 м, Хл. - 3000м , хв., сек	14.30	13.05	12.00	11.20	10.30	9.40
Метання м'яча, м	45	50	55	30	35	40

**Контрольне
тестування (Т2)
Волейбол**

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Передача м'яча зверху двома руками упарах, к-ть передач	Дів.	8	12	15
		Хл.	10	15	20
2	Передача м'яча знизу двома руками упарах, к-ть передач	Дів.	8	12	15
		Хл.	10	15	20
3	Нижня подача м'яча у задану зону, к-тьподач	Дів.	3	5	7
		Хл.	4	7	10

**Контрольне
тестування (Т3)
Оздоровчий фітнес
Виконання базових
вправ на степах. Вправи
з 1 по 10 (див. додаток
1).**

Контрольні нормативи: техніка виконання
вправ на степах: 8 вправ – 5 бал.;
6 вправ – 4 бал.;
4 вправи – 3 бал.
Калланетика.

Вправи з 1 по 29 (див. додаток 3).
 Контрольні нормативи (показати вправи
 самостійно): 3 вправи – 3 бал.;
 6 вправ – 4 бал.;
 9 вправ – 5 бал.

**Контрольне
тестування (Т 4)
Баскетбол**

	Назва нормативу	3	4	5
1	Слалом 2х9м з веденням м'яча між 4 стійками, які розташовані одна від одної на відстані 3 м, сек. (при вірному виконанні техніки)	дів. 9.2 хл. 8.9	8.7 8.5	8.4 8,2
2	Передача м'яча двома руками від грудей між двома партнерами з відстані 4м, к-ть передач	д і в . х л .		
3	Кидки з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Виконати 5 кидків підряд з правого, а потім 5 кидків підряд з лівого боку, отримуючи м'яч від партнера, к-ть влучань (при вірному виконанні техніки)	дів. 2 хл. 3	3 4	4 5

**Контрольне
тестування (Т 5)
Рухливі ігри**

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Проведення рухливих ігор для мол. віку		1	2	3
2	Кількість влучань биткою по м'ячу (з 5раз)	Дів. Хл.	1 2	2 3	3 4

**Контрольне
тестування (Т 6)
Бадмінтон**

	Назва нормативу	Стать	3	4	5
1	Коротка подача из 10 подач	Дів	3	4	5
		Хл.	4	5	6
2	Високодалека подача из 10 подач	Дів.	3	4	5
		Хл.	4	5	6

Перелік питань для самоконтролю:

1. Перша допомога при травмах.
2. Правила проведення змагань з бадмінтону.
3. Особливості техніки виконання подач, прийомів.
4. Особливості техніки виконання високо далеких ударів.
5. Правила гри.
6. Техніка безпеки на заняттях.
7. Самоконтроль на заняттях.
8. Організація та проведення змагань.
9. Жести суддів.
10. Бадмінтон – як засіб всебічного розвитку людини.
11. Правила техніки безпеки на заняттях з рухливих ігор.
12. Класифікація рухливих ігор за віком.
13. Класифікація рухливих ігор за місцем проведення.
14. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
15. Естафети для середнього шкільного віку.
16. Правила гри в «гилку».
17. Історія виникнення рухливих ігор.
18. Рухливі ігри з видів спорту.
19. Розвиток професійно значущих психофізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
20. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.
21. Естафети для старшого шкільного віку.
22. Критерії визначення переможців в естафетах.
23. Історія виникнення рухливих ігор.
24. Класифікація різновидів кидків.
25. Персональний фол.
26. Технічний фол гравцю в баскетболі.
27. Неспортивний фол.
28. Дискваліфікаційний фол.
29. Командні фоли.
30. Обоюдний фол.
31. Правила виконання заміни.
32. Жести судді.
33. Значення розминки перед змаганнями з бігу у л/а.
34. Значення розминки перед змаганнями з метань у л/а.
35. Правила змагань з естафетного бігу.
36. Класифікація бігу на середні дистанції.

37. Види дистанцій естафетного бігу.
38. Правила змагань зі стрибків у висоту.
39. Класифікація способів стрибків у довжину.
40. Класифікація способів стрибків у висоту.
41. Обов'язки судді на старті під час бігу.
42. Правила змагань з кросу.
43. Обов'язки суддів під час метань.
44. Правила змагань зі стрибків у довжину.
45. Методика складання фізкультхвилинок, фізкультпауз.
46. Види навчальної та оздоровчої гімнастики.
47. Історія заснування і розвитку волейболу.
48. Сучасний етап та тенденції розвитку волейболу у м. Суми.
49. Класифікація гри.
50. Класифікація техніки гри у нападі.
51. Класифікація техніки гри у захисті.
52. Склад команди та форма.
53. Інвентар та обладнання волейбольного майданчику.
54. Правила техніки безпеки на заняттях.