

Сумський державний педагогічний університет  
ім. А.С.Макаренка  
ІНІІФК  
Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання



Директор ІНІІФК

Лянной М.О.

«30» серпня 20 19 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка, 10 Природничі науки.

спеціальність: 014 Середня освіта (Географія), 106 (Географія).

освітньо-професійна програма.

Освітня-програма/програми (Географія. Біологія та здоров'я людини).

Географія.

Мова навчання Українська.

Погоджено науково-методичною

Комісією

ІНІІФК

«30» серпня 2019 р.

Голова Міщенко О.В.

(Міщенко О. В., к. фіз. вих. і с., доцент)

Розробники:

1. Кулик Ніна Анатоліївна кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання;
2. Титович Андрій Олександрович кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

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

Протокол № 1 від "30" серпня 2019 р.

Завідувач кафедри СД і ФВ  Лазоренко С. А., к. фіз. вих., доцент

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: <u>01 Освіта/Педагогіка,</u> <u>10 Природничі науки</u>	Обов'язкова	
Розділів – 6	Спеціальність: <u>014 Середня освіта (Географія), 106 (Географія). освітньо-професійна програма.</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
		<b>1-й</b>	
Загальна кількість годин – 120		<b>Семестр</b>	
		I	II
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента -	Освітній ступінь: <b>Бакалавр</b>	<b>Лекції</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		56 год.	56 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		Вид контролю: залік	Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає сформулювати у студентів 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 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, розвитку оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; ознайомити студентів з історією розвитку видів спорту, включених у програму; ознайомитися з теорією і практикою викладання спортивних ігор, легкою атлетикою, рухливими іграми, бадмінтоном, оздоровчим фітнесом; оволодіти знаннями методики проведення занять з даних видів спорту; дати початкові знання щодо організації, проведення та суддівства змагань; вміти практично використовувати вивчений матеріал у роботі зі школярами у позанавчальний час; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

Метою роботи програми полягає у визначенні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр».

Згідно з вимог освітньо-професійної програми студенти повинні оволодіти наступними **програмними компетентностями**:

**КЗ 2.** Здатність зберегти та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі 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.

**КЗ 7.** Здатність зосереджуватись на якості та результаті при виконанні завдань.

**КЗ 12.** Здатність працювати самостійно, так і в команді.

**КЗ 13.** Здатність планувати час та управляти ним.

## 2. Передумови для вивчення дисциплін

У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп з такими захворюваннями, як 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

<b>Знання:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– класифікацію та термінологію видів спорту;</li> <li>– аналіз техніки виконання вивчених прийомів;</li> <li>– обов'язки суддів з даних видів спорту;</li> <li>– організацію та методику проведення занять.</li> </ul>
<b>Уміння:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів;</li> <li>– проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;</li> <li>– самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання.</li> </ul>
<b>Комунікація:</b>	<p><b>ПРК 1</b></p> <p><b>ПРК 3</b></p>	<p>Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПРК 1. Проявляє повагу до індивідуального і культурного різноманіття.</p> <p>ПРК 3. Застосовує</p>
<b>Автономія і відповідальність</b>	<b>ПРА 1</b>	ПРА 1. Уміє вчитися упродовж життя і вдосконалює з високим рівнем автономності здобуті під час навчання компетентності.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» – навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал.
82 – 89	«Дуже добре» – навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 – 81	«Добре» – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 – 73	«Задовільно» – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60 – 63	«Посередньо» – навчальна діяльність не відповідає більшості вимог, набуті мінімальні практичні навички, навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35 – 59	«Незадовільно» (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1 – 34	«Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані.

#### Розподіл балів, які отримують студенти для заліку (1-й семестр)

Поточний контроль			Разом години	Загальна сума
<b>(1-й семестр)</b>				
Р 1	Р 2	Р 3	60	100
Т 1 – Т 10	Т 11 – Т 21	Т 22 – Т 30		
40	30	30		
<b>(2-й семестр)</b>				
Р 4	Р 5	Р 6	60	100
Т 31 – Т 42	Т 43 – Т 51	Т 52 – Т 60		
40	30	30		

\*Р 1 – Р 6 – назви розділів; Т 1, Т 2....– теми розділів.

## **5. Засоби діагностики результатів навчання.**

Засоби оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, завдання для поточного контролю (контрольне тестування), підсумковий контроль (питання-завдання).

## **6. Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів.**

1. Легка атлетика.
2. Волейбол.
3. Оздоровчий фітнес.
4. Баскетбол.
5. Рухливі ігри.
6. Бадмінтон.

## **7. Інформаційний зміст навчальної дисципліни.**

### **РОЗДІЛ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

Тема 1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.

Тема 2. Лекція. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу.

Тема 3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів легкої атлетики.

Тема 4. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Розвиток рухових якостей.

Тема 5. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби.

Тема 6. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту.

Тема 7. 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.

Тема 8. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Особливості техніки кросового бігу. Особливості техніки метання м'яча з повного розбігу.

Тема 9. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.

Тема 10. Лабораторне заняття. 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.

## **РОЗДІЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ.**

Тема 11. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.

Тема 12. Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень.

Тема 13. Класифікація прийомів техніки переміщень у волейболі. Класифікація прийомів техніки передач.

Тема 14. Класифікація прийомів передач у волейболі.

Тема 15. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху.

Тема 16. Склад команди та форма гравців.

Тема 17. Правила гри.

Тема 18. Техніка подачі.

Тема 19. Класифікація прийомів техніки гри у захисті.

Тема 20. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.

Тема 21. Складання контрольних нормативів з волейболу.

## **РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

Тема 22. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу.

Тема 23. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Тема 24. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Тема 25. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.

Тема 26. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.

Тема 27. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.

Тема 28. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.

Тема 29. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей.

Тема 30. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.



#### **РОЗДІЛ 4. БАСКЕТБОЛ.**

Тема 31. Лекція. Легка атлетика і оздоровчий фітнес, як засіб розвитку фізичних якостей.

Тема 32. Лекція. Рухливі та спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон.

Тема 33. Ознайомлення з баскетболом як видом спорту. Удосконалення техніки виконання прийомів у баскетболі.

Тема 34. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.

Тема 35. Різновиди передач у баскетболі. Методика проведення підготовчої частини.

Тема 36. Методика проведення підготовчої частини.

Тема 37. Різновиди кидків у кошик.

Тема 38. Класифікація техніки гри у нападі. Різновиди кидків у кошик.

Тема 39. Правила виконання штрафних кидків

Тема 40. Класифікація технічних прийомів у захисті. Правила виконання штрафних кидків.

Тема 41. Складання контрольних нормативів з баскетболу.

Тема 42. Дослідження студентами особистої фізичної працездатності організму за допомогою ортостатичної проби та проби Руф'є.

#### **РОЗДІЛ 5. РУХЛИВІ ІГРИ.**

Тема 43. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.

Тема 44. Оздоровче та виховне значення рухливих ігор.

Тема 45. Виховне значення рухливих ігор.

Тема 46. Покращення емоційного стану студентів.

Тема 47. Класифікація рухливих ігор.

Тема 48. Рухливі ігри малої інтенсивності. Оздоровче значення естафет.

Тема 49. Оздоровче значення естафет.

Тема 50. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.

Тема 51. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор.

#### **РОЗДІЛ 6. БАДМІНТОН.**

Тема 52. Ознайомлення з грою в бадмінтон.

Тема 53. Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону.

Тема 54. Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.

Тема 55. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.

Тема 56. Правила гри. Інвентар і обладнання.

Тема 57. Удосконалення техніки виконання переміщень. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.

Тема 58. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.

Тема 59. Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.

Тема 60. Правила змагань. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.

### Структурний обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усьог о	у тому числі			
		лек	прак	лаб	с-р
1	2	3	4	5	6
<b>РОЗДІЛ 1. Легка атлетика</b>					
Тема 1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2	2			
Тема 2. Лекція. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу.	2	2			
Тема 3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Правила техніки безпеки під час проведення занять. Коротка історична довідка. Методика проведення підготовчої частини занять. Класифікація видів легкої атлетики.	2		2		
Тема 4. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Розвиток рухових якостей.	2		2		
Тема 5. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби.	2		2		
Тема 6. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Класифікація способів метання м'яча. Особливості техніки метання малого м'яча. Правила виконання низького старту.	2		2		

Тема 7. 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.	2		2		
Тема 8. Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Особливості техніки кросового бігу. Особливості техніки метання м'яча з повного розбігу.	2		2		
Тема 9. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.	2		2		
Тема 10. Лабораторне заняття. 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.	2			2	
Разом за розділом 1	20	4	14	2	
<b>РОЗДІЛ 2. Волейбол</b>					
Тема 11. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.	2		2		
Тема 12. Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень.	2		2		
Тема 13. Класифікація прийомів техніки переміщень у волейболі. Класифікація прийомів техніки передач.	2		2		
Тема 14. Класифікація прийомів передач у волейболі.	2		2		
Тема 15. Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передач м'яча зверху.	2		2		
Тема 16. Склад команди та форма	2		2		

гравців.					
Тема 17. Правила гри.	2		2		
Тема 18. Техніка подачі	2		2		
Тема 19. Класифікація прийомів техніки гри у захисті.	2		2		
Тема 20. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.	2		2		
Тема 21. Складання контрольних нормативів з волейболу.	2		2		
Разом за розділом 2	22		22		
<b>РОЗДІЛ 3. Оздоровчий фітнес</b>					
Тема 22. Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу.	2		2		
Тема 23. Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.	2		2		
Тема 24. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.	2		2		
Тема 25. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.	2		2		
Тема 26. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2		2		
Тема 27. Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.	2		2		
Тема 28. Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.	2		2		
Тема 29. Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей.	2		2		
Тема 30. Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.	2		2		
Разом за розділом 3.	18		18		
<b>Усього годин за розділом 1,2,3</b>	60	4	54	2	
<b>РОЗДІЛ 4. Баскетбол</b>					
Тема 31. Лекція. Легка атлетика і оздоровчий фітнес, як засіб розвитку фізичних якостей.	2	2			
Тема 32. Лекція. Рухливі та спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон.	2	2			

Тема 33. Ознайомлення з баскетболом як видом спорту. Удосконалення техніки виконання прийомів у баскетболі.	2		2		
Тема 34. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2		2		
Тема 35. Різновиди передач у баскетболі. Методика проведення підготовчої частини.	2		2		
Тема 36. Методика проведення підготовчої частини	2		2		
Тема 37. Різновиди кидків у кошик.	2		2		
Тема 38. Класифікація техніки гри у нападі. Різновиди кидків у кошик.	2		2		
Тема 39. Правила виконання штрафних кидків	2		2		
Тема 40. Класифікація технічних прийомів у захисті. Правила виконання штрафних кидків	2		2		
Тема 41. Складання контрольних нормативів з баскетболу.	2		2		
Тема 42. Дослідження студентами особистої фізичної працездатності організму за допомогою ортостатичної проби та проби Руф'є.	2			2	
Разом за розділом 4	24	4	18	2	
<b>РОЗДІЛ 5. Рухливі ігри</b>					
Тема 43. Удосконалення методики проведення рухливих ігор	2		2		
Тема 44. Оздоровче та виховне значення рухливих ігор.	2		2		
Тема 45. Виховне значення рухливих ігор	2		2		
Тема 46. Покращення емоційного стану студентів	2		2		
Тема 47. Класифікація рухливих ігор	2		2		
Тема 48. Рухливі ігри малої інтенсивності. Оздоровче значення естафет.	2		2		
Тема 49. Оздоровче значення естафет	2		2		
Тема 50. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.	2		2		
Тема 51. Складання контрольних	2		2		

нормативів з рухливих ігор					
Разом за розділом 5	18		18		
<b>РОЗДІЛ 6. Бадмінтон</b>					
Тема 52. Ознайомлення з грою в бадмінтон.	2		2		
Тема 53. Техніка безпеки на заняттях з бадмінтону.	2		2		
Тема 54. Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.	2		2		
Тема 55. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.	2		2		
Тема 56. Правила гри. Інвентар і обладнання.	2		2		
Тема 57. Удосконалення техніки виконання переміщень. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.	2		2		
Тема 58. Місце українського бадмінтону на сучасному етапі	2		2		
Тема 59. Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.	2		2		
Тема 60. Правила змагань. Складання контрольних нормативів з бадмінтону.	2		2		
Разом за розділом 6.	18		18		
<b>Усього годин за розділом 4,5,6</b>	60	4	54	2	
<b>Усього годин</b>	120	8	108	4	

### Теми та зміст лекційного курсу

№ п/п	Розділ	Тема та зміст лекції з висвітленням основних її питань	Кількість годин
1.	2.	3.	4.
1.	<b>Р 1</b>	<p><b>Тема: : Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.</b></p> <p>1. Мета і завдання курсу фізичного виховання і спорту у ВУЗах?</p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна?</p> <p>3. Поняття про засоби. Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичного виховання?</p> <p>4. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ?</p> <p>5. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання?</p>	2
2.	<b>Р 1</b>	<p><b>Тема: Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу.</b></p> <p>1. Вимоги до організації самостійних занять.</p> <p>2. Формування знань і вмінь, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>3. Форми самостійних занять.</p> <p>4. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.</p> <p>5. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.</p>	2
3.	<b>Р 4</b>	<p><b>Тема: Легка атлетика і оздоровчий фітнес, як засіб розвитку фізичних якостей.</b></p> <p>1. Визначення і зміст легкої атлетики.</p> <p>2. Класифікація легкоатлетичних вправ.</p> <p>3. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ.</p> <p>4. Фітнес-програми спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>5. Класифікація фітнес програм.</p>	2
4.	<b>Р 4</b>	<p><b>Тема: Рухливі та спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон.</b></p> <p>1. Кваліфікація спортивних ігр.</p> <p>2. Особливості організації і проведення занять з волейболу.</p> <p>3. Вивчення техніки гри волейбол.</p> <p>4. Особливості організації і проведення занять з баскетболу.</p> <p>5. Вивчення техніки гри баскетбол.</p> <p>6. Особливості організації і проведення занять з бадмінтону.</p> <p>7. Вивчення техніки гри бадмінтон.</p>	2
		<b>Всього:</b>	<b>8</b>

## Завдання для поточного контролю (контрольне тестування)

### Контрольне тестування (Р 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 (Р 2)

#### Волейбол

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

### Контрольне тестування (Р 3)

#### 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 (Р 4)****Баскетбол**

	Назва нормативу	3	4	5
1	Слалом 2x9м 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	дів. хл.		
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 (Р 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 5 раз)	Дів. Хл.	1 2	2 3	3 4

**Контрольне тестування (Р 6)****Бадмінтон**

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

**Перелік питань до підсумкового контролю (залік) з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

1. Перша допомога при травмах?
2. Правила проведення змагань з бадмінтону?
3. Особливості техніки виконання подач, прийомів у бадмінтоні?
4. Особливості техніки виконання високо далеких ударів бадмінтоні?
5. Правила гри з бадмінтона?
6. Техніка безпеки на заняттях?
7. Самоконтроль на заняттях?
8. Організація та проведення змагань?
9. Значення розминки перед змаганнями з бігу у легкоатлета?
10. Значення розминки перед змаганнями з метань у легкоатлета?
11. Правила змагань з естафетного бігу?
12. Класифікація бігу на середні дистанції?
13. Види дистанцій естафетного бігу?
14. Правила змагань зі стрибків у висоту?
15. Класифікація способів стрибків у довжину?
16. Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами

Ви знаєте?

17. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?
18. Які Ви знаєте форми самостійних занять?
19. Дайте визначення контролю?
20. У чому полягає методика самостійних занять?
22. Назвіть основні засоби самостійних занять?
23. У чому полягає зміст самостійних занять?
24. Які особливості проведення позанавчальної роботи з фізичного

виховання?

25. Мета і завдання курсу фізичного виховання і спорту у Вузах?
26. Теорія і методика фізичного виховання – це ?
27. Фізична культура – це ?
28. Фізичне виховання – це ?

29. Фізичний розвиток – це ?
30. Фізичні якості - ?
31. Які Ви знаєте фізичні якості?
32. Охарактеризуйте фізичні якості?
33. Що таке сила?
34. Витривалість – це ?
35. Гнучкість – це ?
36. Швидкість – це ?
37. Спритність – це ?
38. Фізичний стан – це ?
39. Фізична працездатність – це ?
40. Фізична підготовленість – це ?
41. Поняття про засоби. Засіб це ?
42. Фізичні вправи - це ?. Їх вплив на організм?
43. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ?
44. Сила природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання?
45. Легка атлетика – це ?
46. Класифікація легкоатлетичних вправ?
47. Види бігу?
48. Види стрибків?
49. Види метання?
50. Яке оздоровче значення легкоатлетичних вправ?
51. Фітнес – це ?
52. Значення фітнесу у житті людини?
53. Класифікація фітнес програм?
54. Класифікація спортивних ігор?
55. Які ігри відносяться до олімпійських ігор?
56. Оздоровче значення спортивних ігор у житті людини?
57. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
58. Охарактеризувати спортивну гру баскетбол?

59. Охарактеризувати спортивну гру волейбол?
60. Різновиди спортивних ігор?
61. Користь спортивних ігор?
62. Назвіть спортивні ігри з м'ячем, їх значення?
63. Які Ви знаєте військово-спортивні ігри і їх значення?
64. Техніка гри бадмінтон?
65. Особливості організації і проведення занять з бадмінтону?
66. Роль і місце фізичного виховання у побуті народів світу?
67. Значення традицій українського національного тіло виховання?
68. Дайте характеристику українських традицій фізичного виховання?
69. Який вплив на розвиток фізичної культури українців мали культурні надбання сусідніх народів?
70. Що лежало в основі фізичної культури українського народу?
71. Які особливості фізичної культури українського народу?
72. Рухливі ігри, їх класифікація?

## **8. Рекомендовані джерела інформації**

### **Основні:**

1. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
2. Бадмінтон. Правила ігри та зовсім проведення змагань. М., 2000.
3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : [учеб. пособие] / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. – К. : Вища школа, 1988 . – 208 с.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Гогін О.В. Легка атлетика. [Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів] / О.В. Гогін – Харків “ОВС”, 2001 – 112 с.
6. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : [навч. посібник] / О.Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
7. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.
8. Носок М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
9. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : [навч. посібник]. – Вінниця, 1997. – 104 с.
10. Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод.рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
11. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 - 378.
12. Физическая культура: Практ. Пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, ю. П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. И доп. – М. : Высш. Шк., 1989. – 383 с.
13. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

### **Додаткові:**

1. Ахметова Д. З. Инновационные технологии в работе деятельности преподавателя ВУЗА / Д. З. Ахметова // Слагаемые профессиональной компетентности преподавателя вуза. – Казань : Таглинат, 2001. – 112 с.
2. Ашанин В. С. Аудиовизуальная информационная программа, как средство обучения командным действиям в баскетболе / В. С. Ашанин,

И. П. Помещикова, С. С. Помещиков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 167–171.

3. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів, 2001. – 56 с.

4. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.

5. Завадський В. І. Козацькі забави / В. І. Завадський, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 109 с.

6. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : видання друге, стереотипне. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

7. Солодков А. С. Физиология человека (обычная, спортивная, возрастная) [учебник для высших учебных заведений физической культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. – Олимпия PRESS, 2001. – 510 с.

8. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Підручник для інститутів фізичної культури. М., 1990.

9. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. За редакцією Т, Ю. Круцевич. – К. : «Олімпійська літ-ра», 2008. – 391 с.

11. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

12. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.

13. Фізкультурно – оздоровительні технології : Монографія // Под ред. проф. А. А. Горелова, проф. А. В. Лотоненко. – Изд.-во М. : «Еврошкола», 2011. – 300 с.

14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. – Харків «Освіта, виховання, спорт» – 2007 – 405 с.

15. Швайко Л. Г. Розгорнуті плани-конспекти уроків з баскетболу у 5-7 класах. Методичний посібник для вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій, студентів фізкультурних спеціальностей вузів / Л. Г. Швайко. - Мінськ: Адукація і вихаванне, 2008. – 112с.

16. Шиян Б. Н. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.

18. Шебеко В. Н. Теория и методика физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.

19. Шестерова Л. Е. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л. Е. Шестерова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Вып. 4. – Харьков, 2004. – С. 96–100.

### **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.refsearh.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/>