

Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка
НН інститут фізичної культури
Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ІНІФК
Лянной М.О.
« 05 » вересня 2020 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання


галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 014 Середня освіта (Географія)

освітньо-професійна програма: Середня освіта (Географія. Англійська мова)

мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією
НН інституту/факультету
« 05 » вересня 2020 р.
Голова
к. пед. н., доцент Мороз Л.О.
(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)



Розробники:

1. Востоцька Ірина Федорівна, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.
2. Головченко Олексій Іванович, к. н. ф. в. і с., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.
3. Титович Андрій Олександрович, к. н. ф. в. і с., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

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

Протокол № 1 від «01» вересня 2020 р.

Завідувач кафедри



Лазоренко Сергій Анатолієвич, к. фіз. вих., доцент.

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>	Обов'язкова	
Розділів – 6	Спеціальність: <u>014 Середня освіта (хімія, біологія та здоров'я людини)</u>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 120		1-й Семестр	
	I	II	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента -	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		56 год.	56 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

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.

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

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні оволодіти наступними **програмними компетентностями**.

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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 знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ПК 1. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами) в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

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

<p>Знання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ класифікації та термінології видів спорту; ✓ техніки виконання вивчених прийомів; ✓ обов'язків суддів з даних видів спорту; ✓ організації та методики проведення занять. 	<p>ПРН 1. Знає закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків.</p> <p>ПРН 5. Здатний проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище, уміє виявляти булінг серед учнів та протидіяти йому, організовувати співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками.</p>
<p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів; ✓ проводити окремі частини занять за вказівкою викладача; ✓ самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання. 	
<p>Комунікація:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ здатність до аналізу використання фізичного виховання в професійній діяльності; ✓ здатність до самоконтролю над своїм фізичним станом; ✓ розуміння користі виконання фізичних вправ для організму людини. 	

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

Поточний контроль						Сума
P1	P2	P3	P4	P5	P6	100
20	16	14	17	14	19	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
			для заліку
90 – 100	A		відмінно
82-89	B		дуже добре
74-81	C		добре
64-73	D		задовільно
60-63	E		посередньо
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 підсумкового контролю (додаток 2).

6. Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

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

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Легка атлетика.

Тема 1.1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ.

Тема 1.2. Лекція. Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури.

Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Тема 1.4. Лабораторне заняття.

РОЗДІЛ 2. Волейбол.

Тема 2.1. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.

Тема 2.2. Складання контрольних нормативів з волейболу.

РОЗДІЛ 3. Оздоровчий фітнес.

Тема 3.1. Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.

Тема 3.2. Вивчення техніки виконання вправ на фітболі.

Тема 3.3. Удосконалення техніки виконання вправ на степах.

Тема 3.4. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.

РОЗДІЛ 4. Баскетбол.

Тема 4.1. Лекція. Позааудиторні форми побудови занять в фізичному вихованні.

Тема 4.2. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Тема 4.3. Удосконалення техніки виконання прийомів у баскетболі.

Тема 4.4. Складання контрольних нормативів з баскетболу.

Тема 4.5. Лабораторне заняття.

РОЗДІЛ 5. Рухливі ігри.

Тема 5.1. Удосконалення методики проведення рухливих ігор для молодшого шкільного віку.

Тема 5.2. Складання контрольних нормативів.

РОЗДІЛ 6. Бадмінтон.

Тема 6.1. Вивчення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.

Тема 6.2. складання контрольних нормативів з бадмінтону.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сп
1	2	3	4	5	6
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.	2	2			
Тема 2. Лекція. Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури.	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 л/а.	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	2		2		

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.	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	
РОЗДІЛ 2. Волейбол					
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 передачі м'яча зверху.	2		2		
Тема 16. Склад команди та форма гравців.	2		2		
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		
РОЗДІЛ 3. Оздоровчий фітнес					
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		
Усього годин за розділом 1,2,3	60	4	54		
РОЗДІЛ 4. Баскетбол					
Тема 31. Лекція. Позааудиторні форми побудови занять в фізичному вихованні.	2	2			
Тема 32. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2	2			
Тема 33. Ознайомлення з баскетболом як видом спорту	2		2		
Тема 34. Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2		2		
Тема 35. Різновиди передач у баскетболі	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	2		2		
Тема 39. Правила виконання штрафних кидків	2		2		
Тема 40. Класифікація технічних прийомів у захисті	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	20		
РОЗДІЛ 5. Рухливі ігри					
Тема 43. Удосконалення методики проведення рухливих ігор	2		2		
Тема 44. Оздоровче 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	2		2		
Тема 49. Оздоровче значення естафет	2		2		
Тема 50. Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.	2		2		
Тема 51. Складання контрольних нормативів з рухливих ігор	2		2		
Разом за розділом 5	18		18		
РОЗДІЛ 6. Бадмінтон					
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.	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		4		
Разом зарозділом 6.	18		20		
Усього годин за розділом 4,5,6	60	4	58		
Усього годин	120	8	112		

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	Легка атлетика	16
2	Волейбол	22
3	Оздоровчий фітнес	18
4	Баскетбол	20
5	Рухливі ігри	18
6	Бадмінтон	18
Разом		112

Теми та зміст лекційного курсу

№ п/п	Розділ	Тема та зміст лекції з висвітленням основних її питань	Кількість годин
1.	2.	3.	4.
1.		Тема: Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ.	2

	Р 1	Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи ФВ. 1. Загальні поняття фізичної культури та спорту. 2. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. 7. Гігієнічні основи фізичного виховання.	
2.	Р 1	Тема: Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури. 1. Поняття про ефективність. 2. Механізми покращення ефективності занять.	2
3.	Р 4	Тема: Позааудиторні форми побудови занять в фізичному вихованні 1. Малі форми організації занять у фізичному вихованні. 2. Самостійні форми організації занять у фізичному вихованні. 3. Змагальні форми організації занять у фізичному вихованні.	2
4.	Р 4	Тема: Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту 1. Історичні аспекти механізмів впливу фізичної культури на особистість. 2. Визначення поняття особистої фізичної культури різними вченими. 3. Питання пріоритету духовності при формуванні фізичної культури особистості.	2
		Всього:	8

7. Рекомендовані джерела інформації

№ п/п	Література
1	2
	Основні
1.	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.
2.	Бадминтон – наглядное пособие под ред. Бутакова Л. В.
3.	Безмылов Н.Н. Влияние реализации отдельных технико-тактических действий на итоговое выступление баскетбольной команды в соревнованиях / Н.Н. Безмылов // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52) 14. – С. 9–14.
4.	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.
5.	Гогін О. В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. - Харків «ОВС», 2001.
6.	Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полешиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – М. –2013. – 38с.

7.	Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод.рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
	Додаткові
8.	Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
9.	Ашанин В. С. Аудиовизуальна інформаційна програма, як 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.
10.	Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. –М.: Вече, 2001. – 320с.
11.	Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
12.	Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. –Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 448 с.
13.	Москатова А. К. Гармония и здоровье: Учебное пособие по валеологии для студентов, магистров, аспирантов и преподавателей. М.: РГАФК, 1999.
14.	Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов на Дону, Феникс, 2002.
15.	Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
16.	Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полешиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – М. –2013. – 38с.
17.	Спортивні свята / уряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
18.	Сценарії спортивних свят / уряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.
19.	Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.
20.	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.
21.	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: 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.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/>

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 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	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.	1	2	3
		Хл.	2	3	4

Контрольне тестування (Р 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

додаток 2

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.
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.