Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка
НН інститут культури і мистецтв

Кафедра хореографії і спортивних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор НН інституту культури і мистецтв
_____ Олена УСТИМЕНКО-КОСОРІЧ
«30» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 4 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта (Українська мова і література)**

освітньо-професійна програма
Середня освіта (Українська мова і література. Англійська мова)

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною комісією
НН інституту культури і мистецтв
«30» серпня 2024 р.
Голова: _____ Олександр РУДЕНКО

Суми 2024

Розробники:

1. Головченко Олексій Іванович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри хореографії та спортивних дисциплін.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри хореографії та спортивних дисциплін.

Протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри
Кандидат педагогічних наук, доцент Ірина ТКАЧЕНКО

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="2">денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів –4</td><td>Галузь знань:

<u>01 Освіта/Педагогіка</u></td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Розділів – 2</td><td rowspan="5">спеціальність 014 Середня освіта (українська мова і література)</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин - 120</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>I</td><td>II</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи студента -</td><td rowspan="8">Освітній ступінь:
бакалавр</td><td>4 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>56 год.</td><td>56 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
залік</td></tr>
</table>

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складено на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Українська мова і література. Англійська мова) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Українська мова і література) галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни оволодіває такими **компетентностями:**

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти (ІК).
- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства; усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні (громадянська компетентність) (ЗК-1).
- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність) (ЗК-2).
- мовно-комунікативна компетентність як здатність: забезпечувати здобуття учнями освіти державною мовою; формувати і розвивати мовно-комунікативні уміння та навички учнів у створенні зв'язних монологічних і діалогічних текстів в усній і письмовій формах, використовувати знання іноземної мови в освітній і професійній діяльності в умовах реалізації концепції Нова українська школа (ПК-1).
- інформаційно-цифрова компетентність як здатність: орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності; ефективно використовувати наявні та

створювати (за погреби) нові електронні (цифрові) освітні ресурси; використовувати цифрові технології в освітньому процесі в Новій українській школі (ПК-3).

-. емоційно-етична компетентність як здатність: усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; усвідомлювати та поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі (ПК-5).

- здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично- просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності (ПК-8).

- Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувані різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності; здатність до навчання впродовж життя: визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо), дотримуючись принципів професійної етики; здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби (ПК-13)

Методи навчання

Практичні методи навчання, самонавчання, дистанційні освітні технології.

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

	ПРЗ 4.	Володіти базою правових норм і законів, нормативно правових актів щодо дотримання санітарно-гігієнічних правил, а також правил і рекомендацій зі здоров'язбереження молоді.
	ПРЗ 8.	Знати вікові та індивідуальні особливості учнів, методи роботи в інклюзивному освітньому середовищі.
	ПРА 1.	Спроможність нести відповідальність за вироблення та ухвалення рішень у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах; формування суджень, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти, здатність раціонально планувати час на виконання професійних обов'язків, діяти соціально відповідально та свідомо.
	ПРА 3.	Здатність продовжувати навчання протягом життя зі значним ступенем автономії.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

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
Д	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

Розподіл балів

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

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**	**задовільно**
60 - 63	**E**	
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.
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю .

Форми оцінювання

Тестування, виконання практичних завдань.

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.	**20**	**4**	**16**			
Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу	**22**		**22**			
Тема 1.3. Оздоровчий фітнес. Атлетизм.	**18**		**18**			
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ						
Тема 2.1. Баскетбол.	**20**	**4**	**16**			
Тема 2.2. Удосконалення методики проведення рухливих ігор.	**22**		**22**			
Тема 2.3. Бадмінтон.	**18**		**18**			
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.	**2**
2	**Тема 1.1.2:** Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Методика проведення підготовчої частини занять. Розвиток рухових якостей.	**2**
3	**Тема 1.1.3.** Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Форма одягу на змаганнях. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки спортивної ходьби	**2**
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.	**2**
5	**Тема 1.1.5.** Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Особливості техніки	**2**

	метання з кидкових кроків. Класифікація видів спринтерського бігу. Особливості техніки бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розгін, фінішування.	
6	**Тема 1.1.6.** Розвиток фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних вправ. Особливості техніки кросового бігу. Особливості техніки метання м'яча з повного розбігу.	**2**
7	**Тема 1.1.7.** Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.	**2**
8	**Тема 1.1.8.** 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**
9	**Тема 1.2.1.** Удосконалення техніки виконання вправ з елементами волейболу.	**2**
10	**Тема 1.2.2.** Методика проведення підготовчої частини занять. Коротка історична довідка. Класифікація техніки переміщень.	**2**
11	**Тема 1.2.3.** Класифікація прийомів техніки переміщень у волейболі. Класифікація прийомів техніки передач.	**2**
12	**Тема 1.2.4.** Класифікація прийомів передач у волейболі.	**2**
13	**Тема 1.2.5.** Класифікація прийомів техніки гри у нападі. Техніка передачі м'яча зверху.	**2**
14	**Тема 1.2.6.** Склад команди та форма гравців.	**2**
15	**Тема 1.2.7.** Правила гри.	**2**
16	**Тема 1.2.8.** Техніка подачі	**2**
17	**Тема 1.2.9.** Класифікація прийомів техніки гри у захисті.	**2**
18	**Тема 1.2.10.** Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор.	**2**
19	**Тема 1.2.11**. Складання контрольних нормативів з волейболу.	**2**
20	**Тема 1.3.1.** Ознайомлення з видами оздоровчого фітнесу.	**2**
21	**Тема 1.3.2.** Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.	**2**
22	**Тема 1.3.3.** Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.	**2**
23	**Тема 1.3.4.** Вивчення техніки виконання вправ з калланетики.	**2**

24	**Тема 1.3.5.** Вивчення техніки виконання вправ на фітболі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	**2**
25	**Тема 1.3.6.** Особиста гігієна та режим дня. Базові вправи на степах.	**2**
26	**Тема 1.3.7.** Фітнес як засіб оздоровлення людини. Види фітнесу.	**2**
27	**Тема 1.3.8.** Оздоровчий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей.	**2**
28	**Тема 1.3.9.** Удосконалення техніки виконання вправ на степах і калланетики. Складання контрольних нормативів з оздоровчого фітнесу.	**2**
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР, БАСКЕТБОЛУ ТА БАДМІНТОНУ		
29	**Тема 2.1.1:** Ознайомлення з баскетболом як видом спорту	**2**
30	**Тема 2.1.2:** Коротка історична довідка. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	**2**
31	**Тема 2.1.3:**Різновиди передач у баскетболі	**2**
32	**Тема 2.1.4:**Методика проведення підготовчої частини	**2**
33	**Тема 2.1.5:**Різновиди кидків у кошик.	**2**
34	**Тема 2.1.6:**Класифікація техніки гри у нападі	**2**
35	**Тема 2.1.7:**Правила виконання штрафних кидків	**2**
36	**Тема 2.1.8:**Класифікація технічних прийомів у захисті	**2**
37	**Тема 2.1.9:**Складання контрольних нормативів з баскетболу.	**2**
38	**Тема 2.1.10:**Дослідження студентами особистої фізичної працездатності організму за допомогою ортостатичної проби та проби Руф’є.	**2**
39	**Тема 2.2.1.** Удосконалення методики проведення рухливих ігор	**2**
40	**Тема 2.2.2.** Оздоровче значення рухливих ігор	**2**
41	**Тема 2.2.3.** Виховне значення рухливих ігор	**2**
42	**Тема 2.2.4.** Покращення емоційного стану студентів	**2**
43	**Тема 2.2.5.** Класифікація рухливих ігор	**2**
44	**Тема 2.2.6.** Рухливі ігри малої інтенсивності	**2**
45	**Тема 2.2.7.**. Оздоровче значення естафет	**2**
46	**Тема 2.2.8.** Методика проведення рухливих ігор для молодших школярів.	**2**
47	**Тема 2.2.9.** Складання контрольних нормативів з рухливих ігор	**2**
48	**Тема 2.3.1.** Ознайомлення з грою в бадмінтон.	**2**
49	**Тема 2.3.2.** Техніка безпеки на заняттях з	**2**

	бадмінтону.	
50	**Тема 2.3.3.** . Вивчення техніки виконання подачі у бадмінтоні.	**2**
51	**Тема 2.3.4.** Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет з елементами бадмінтону.	**2**
52	**Тема 2.3.5.** Правила гри. Інвентар і обладнання.	**2**
53	**Тема 2.3.6.** Удосконалення техніки виконання переміщень.	**2**
54	**Тема 2.3.7.** Місце українського бадмінтону на сучасному етапі	**2**
55	**Тема 2.3.8.** Удосконалення техніки виконання прийомів у бадмінтоні.	**2**
56	**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.	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.	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.
3.	ГорбуляВ.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.
4.	Гогін О. В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. - Харків «ОВС», 2001.
5.	Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полещиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – Харків «ОВС», 2007.

6.	Рибалка Ольга Іванівна. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод.рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
	Додаткові
7.	Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
8.	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.
9.	Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. – Харків «ОВС», 2001.
10.	Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
11.	Казаков С.В. Спортивные игры. Енциклопедический справочник. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
12.	Москатова А. К. Гармония и здоровье: Учебное пособие по валеологии для студентов, магистров, аспирантов и преподавателей. К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
13.	Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
14.	Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
15.	Сахнов Б. И Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей /Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полещиков М. М., Петрунин А. В. 2-е изд. доп. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
16.	Спортивні свята / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
17.	Сценарії спортивних свят / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.
18.	Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с.
19.	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.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/

додаток 1

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 – 5бал.;

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 виконаннітехніки)	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-тьпередач	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 Хл.	3 4	4 5	5 6
2	Високодалека подача из 10 подач	Дів. Хл.	3 4	4 5	5 6

додаток 2

Перелік питань до підсумкового контролю (залік) знавчальної 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 допомогоюрухливих 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.