

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

НН інститут/факультет Фізичної культури

Кафедра Спортивних дисциплін і фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач аспірантури та докторантури

і.А. Чистикова

(підпис)

(ініціали та прізвище)

« 13 » вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Спеціальність 025 Музичне мистецтво

мова навчання: українська

Погоджено науковою радою Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

« 10 » вересня 2021 р

Голова

Людмила Кудряшова О.Ю.

підпис (ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)

д.е.н., професор

Розробники:

1. Оксьом П. М. - к.н.ф.в.с., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання

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

Протокол № 1 від «30» серпня 2021р.

Завідувач кафедри



Лазоренко Сергій Анатолійович, д. п. н., доцент

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | | денна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Доктор філософії | Вибіркова |
| | | Рік підготовки: 2-й |
| Семестр | | |
| 3-й | | |
| Лекції | | |
| - | | |
| Практичні, семінарські | | |
| 30 год. | | |
| Лабораторні | | |
| - | | |
| Самостійна робота | | |
| 60 год. | | |
| Консультації: | | |
| год. | | |
| Загальна кількість годин – 90 | Вид контролю: Залік | |

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Пріоритетна **мета** дисципліни «Фізичного виховання» здобувачів наукового ступеня доктора філософії у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а саме:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

Для досягнення здобувачами вищої освіти ступеня доктора філософії мети зазначеної дисципліни передбачається комплексне вирішення таких **завдань**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- набуття рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначатимуть психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- всебічне формування психічних, функціональних, фізичних і технічних основ, враховуючи вимоги вибраної професії через екстенсивну підготовку;
- формування і вдосконалення специфічних психічних, фізичних, технічних і функціональних основ, що обумовлюють досягнення високого рівня в конкретній професії шляхом інтенсивної підготовки;
- вдосконалення, а також інтегрування всіх оптимальних факторів, що обумовлюють найкращі професійні показники за даною професією при максимальному використанні індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії;
- адаптація, оптимізація, корекція відповідно до кар'єрних очікувань, оптимізація психофізіологічного стану самостійно під час різноманітних фізкультурно-масових заходів.

Мета робочої програми полягає у визначенні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти фахівців, які отримують науковий ступінь доктор філософії.

2. Передумови для вивчення дисципліни

У сучасних умовах життя спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді: збільшується кількість людей, що мають хронічні захворювання різних органів і систем організму та людей з низьким рівнем здоров'я.. Фізичне виховання створює

необхідні передумови здорового способу життя, тому є провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки молоді до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною.

Завданням цього курсу є: У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здобувачі наукового ступеня доктора філософії (PhD) мають набути такі компетенції:

Інтегральна компетентність. Здатність до продукування нових ідей, розв'язання комплексних проблем в галузі професійної та/або дослідницької діяльності музикознавця-дослідника та музиканта-практика завдяки постійному вдосконаленню та застосуванню системи теоретичних знань, інтегрованих фахових умінь і практичних навичок у художньо-творчій, науковій та педагогічній сферах музичного мистецтва.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність до критичного та абстрактного мислення, зокрема під час аналізу власного наукового дослідження, його актуальності, наукової новизни, теоретичного, практичного, аксіологічного та світоглядного значення.

ЗК 2. Здатність до пошуку, обробки й аналізу наукової теоретичної та фахової емпіричної інформації з різних джерел для узагальнення інформації.

ЗК 4. Здатність проводити власні оригінальні наукові дослідження, які містять новизну, мають важливе практичне та теоретичне значення для сучасного світового та вітчизняного музикознавства.

ЗК 5. Здатність до аналізу та синтезу досліджень в галузі культури і мистецтва на основі цілісної системи історичних і теоретичних знань та сформованих особистих художніх та морально-ціннісних орієнтирів.

ЗК 6. Здатність здійснювати наукові дослідження та комунікацію на основі вільного застосування української та іноземної мови в науковій, інноваційній, педагогічній діяльності.

ЗК 9. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти, комунікацію з суб'єктами освітнього процесу, колективах у контексті сучасних соціокультурних реалій.

Загальнокультурні компетенції.

- здатність визначати характерні особливості розвитку і функціонування організму, пов'язаних з віковими періодами;
- визначення принципів і методів, засобів подолання наслідків фізичного розвитку;
- вибір психофізичних засобів навчально-тренувального процесу відповідно до професії (спеціальності), напрямку;
- здатність проводити самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму, визначати рівень фізичної підготовленості;
- здатність підтримувати загально фізичну та професійну працездатність;
- знання сучасних проблем і головних завдань фізичного виховання у процесі професійного вдосконалення особистості, ведення здорового способу життя та підвищення рівня фізичної працездатності;
- знання вимог професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості.

Соціальні компетенції:

- розвиток у здобувачів вищої освіти комунікативних умінь та навичок;
- здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння в аспектах фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- здатність до соціальної активності та потреби внесення цінностей фізичної культури в соціальне довкілля, до передачі знань щодо здорового способу життя наступним поколінням;
- здатність до формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя.

Мотиваційні компетенції:

- здатність до навчання, самовиховання;

- прояви творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах професійної діяльності;
- дослідження мотивації, інтересів, потреб здобувачів вищої освіти;
- формування у здобувачів вищої освіти мотивації до самоактуалізації процесу фізичного виховання;
- формування у здобувачів вищої освіти самореалізації через фізичне виховання;
- формування лідерства, умінь та навичок роботи з людьми, колективом.

Педагогічні компетенції:

- здатність самостійно планувати процес та розробляти програми фізичного самовдосконалення відповідно до обраної професії;
- здатність організовувати та методично правильно проводити самостійні заняття з фізичного виховання, контролювати фізичний стан, функціональні можливості організму та рівень фізичної підготовленості;
- здатність вживати заходи щодо попередження травматизму під час занять ФІС та профілактики професійних захворювань
- вміння надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку важливих рухових навичок

Науково-дослідні компетенції:

- здатність вивчати та аналізувати наукові дослідження з фізичного виховання та здорового способу життя
- здатність та усвідомлена необхідність вивчати властивості власного організму та особливості його реакції на фізичне навантаження в залежності від професійної діяльності;
- здатність емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності у відповідності до реакції організму.

Результати навчання.

ПРН-3. Знати і враховувати принципи академічної доброчесності, морально-етичні норми і стандарти поведінки дослідника в реалізації самостійних дослідницьких і аналітичних проєктів.

ПРН-4. Встановлювати міждисциплінарні зв'язки між мистецтвознавчими, гуманітарними, культурно-історичними дисциплінами, вільно володіти міждисциплінарною технологією наукового пізнання.

ПРН-7. Критично аналізувати результати власних досліджень в контексті сучасних знань.

ПРН-8. Бути здатним до саморозвитку, самовдосконалення протягом життя, нести відповідальність за навчання інших.

ПРН-9. Планувати, оцінювати та забезпечувати якість виконуваної діяльності у науково-педагогічній та музично-просвітницьких сферах.

ПРН-15. Культивувати толерантні діалогічні моделі спілкування та взаємодії професійної та міжособистісної) в полі етнічному середовищі.

Показниками оволодіння необхідним обсягом знань і умінь з фізичного виховання здобувача наукового ступеня доктора філософії є:

- знання основ фізичного виховання, дотримання засад здорового способу життя;
- знання основ організації фізичного виховання і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування оздоровчого або спортивного спрямування.

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 і 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, 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 освоєний. Практичні навички не сформовані. |

5. Розподіл балів

| Поточний контроль | | | | | Самостійна робота | Сума |
|-------------------|-------|-------|----------|-------|----------------------|------|
| РОЗДІЛ 1 | | | РОЗДІЛ 2 | | | |
| Т 1.1 | Т 1.2 | Т 1.3 | Т 2.1 | Т 2.2 | | |
| 5 | 40 | 5 | 35 | 5 | 10 | 100 |

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 |
| 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 | дуже добре |
| 74 - 81 | C | добре |
| 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 |

6. Засоби діагностики результатів навчання

1. Завдання для поточного контролю (додаток 1).
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю (додаток 2).

7. Програма навчальної дисципліни складається із таких розділів:

1. Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.
2. Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.

7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.

Тема 1.1. Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.

Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу.

Тема 1.3. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 2. Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.

Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять із волейболу.

Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу, з фізичної та технічної підготовки.

7.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

| Назва розділів і тем | Кількість годин | | | | | |
|--|-----------------|--------|--------|-------|-----------|--------|
| | Денна форма | | | | | |
| | Усього | Лекції | Практ. | Лабор | Консульт. | Сам.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Розділ 1. Баскетбол як засіб фізичного виховання. | | | | | | |
| Тема 1.1. Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах. | | | 2 | | | |
| Тема 1.2. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. | | | 10 | | | |
| Тема 1.3. Контрольні нормативи з баскетболу, з фізичної та технічної підготовки. | | | 4 | | | |
| Розділ 2. Волейбол як засіб фізичного виховання. | | | | | | |
| Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу. | | | 10 | | | |
| Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу, з фізичної та технічної підготовки | | | 4 | | | |

Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | К-ть год. |
|-------|---|-----------|
| | Баскетбол, як засіб фізичного виховання | 16 |
| 1 | Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах. | 2 |
| 2 | Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу. Двостороння гра. | 2 |
| 3 | Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках на місці, при зустрічному русі, з відскоком від підлоги. Використання оздоровчих засобів фізичного виховання на заняттях з баскетболу. Сприяння розвитку спритності. Двостороння гра. | 2 |
| 4 | Кидки м'яча з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Ведення м'яча. Двостороння гра. Сприяння розвитку швидкості. | 2 |
| 5 | Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу. Двостороння гра. | 2 |
| 6 | Суддівство змагань з баскетболу. Правила гри. Двостороння га | 2 |
| 7 | Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки | 4 |
| | Волейбол як засіб фізичного виховання. | 14 |
| 8 | Удосконалення навичок верхньої передачі м'яча. Сприяння розвитку спритності. Техніка і тактики гри. Навчальна гра. | 2 |
| 9 | Удосконалення навичок нижньої передачі м'яча. Розвиток рухових навичок під час занять з волейболу. Навчальна гра. | 2 |
| 10 | Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії волейболіста під час гри. Навчальна гра. | 2 |
| 11 | Удосконалення навичок верхньої подачі м'яча. Сприяння розвитку стрибучості. Двостороння гра. | 2 |
| 12 | Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії гравця під час гри. Двостороння гра. | 2 |
| 13 | Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки (при вірному виконанні техніки). | 2 |
| | Залік. | 2 |

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

Рекомендована література:

Базова

1. Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / С. В. Королінська, Н. О. Зелененко. – Харків : НФаУ, 2018. – 95 с
2. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи / Г.Максимів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 1. – 464 с.
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с
5. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с
6. Стасюк Р.М., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту / Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцька, І.Л. Осіпова. / Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання / Суми ВВП «Мрія-1» ТОВ, 2009.
- 7 Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
8. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Допоміжна література

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів : Піраміда, 1996. – 142 с
2. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – Київ : Здоров'я, 1986. – 104 с.
3. Демчишин А.П. Підготовка волейболістів / Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. – Київ : Здоров'я, 1979. – 104 с
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
5. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162 с
6. 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.

Інформаційні ресурси:

- 1 <http://www.bestreferat.com> – Б-ка ім.Вернадського
- 2 <http://www.chat.ru/~magistr2> – Б-ка ім.Вернадського
- 3 <http://www.eu2000.Odessa.ua> – Б-ка ім.Вернадського
- 4 <http://www.referatov.net> – Б-ка ім.Вернадського
- 5 <http://www.refsearh.hotmail.ru> – Б-ка ім.Вернадського
- 6 <http://www.razvilka.ru/referat> – 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.sergo.net> – наукові ресурси в Інтернеті.
- 10 <http://www.registrator.spb.ru/referat> – програма для написання рефератів.
- 11 <http://www.el.visti.net> – пошук по українському вебу, рефератах, конференціях
- 12 <http://www.ebsco.com/onlinen> – електронні журнали.
- 13 <http://www.mon.gov.ua/>
- 14 <http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Закон України «Про фізичну культуру та спорт»
2. Посібники.
3. Методичні розробки.
4. Інформаційні стенди.

Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | К-сть Год. |
|-------|---|------------|
| 1 | Тема 1. Виконання рухового режиму протягом дня | 16 |
| 2 | Тема 2. Виконання домашніх завдань для вдосконалення технічних прийомів з видів спорту, які входять в програму | 14 |
| 3 | Тема 3. Виконання домашніх завдань для вдосконалення фізичної підготовленості | 28 |
| 4 | Тема 4. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості | 2 |
| | Разом | 60 |

Додаток 1

Завдання для поточного контролю до теми «Баскетбол»:

Зан. № 1.

1. Опишіть відомі Вам авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології та їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах. – 5 балів.

Зан. №№ 2-3.

1. Опишіть фізичні якості людини, які розвиває гра в баскетбол. – 3 бали

2. Опишіть мету гри в баскетбол. – 2 бали.

3. Опишіть основні вимоги до дій гравця в баскетболі. – 5 балів

4. Опишіть параметри майданчика, м'яча в баскетболі. – 5 балів

Зан. №№ 4-5.

1. Описати дві вправи, які виконуються під час навчання техніки передачі та прийому м'яча в баскетболі- 2 бали.

2. Скласти комплекс підготовчих вправ для спортивної гри баскетбол-2 бали.

3. Ознайомитися та описати основні вимоги правил гри у баскетболі-3 бали.

4. Описати рухливу гру «Зміна місць по колу»-1 бал.

Зан. № 6.

1. Опишіть тактичні схеми гри в баскетбол. – 3 бали

2. Якими є тактичні аспекти гри гравців в баскетбол – 3 бали.

3. Які є найбільш важливі фізичні якості гравців в баскетболі? – 3 бали.

4. Як гравцем виконується переміщення в баскетболі? – 3 бали.

5. Опишіть основні вимоги і особливості гри в баскетбол – 3 бали.

6. Коли вкидання м'яча може відбуватися як спосіб нападу чи контратаки? Як треба вкидати м'ячі для нападу чи контратаки? – 3 бали.

Завдання для поточного контролю до теми «Волейбол»:

Зан. №8.

1. Опишіть основні психофізичні якості, які можна розвивати на заняттях з волейболу. – 5 балів.

Зан. №9.

2. Опишіть основні правила гри у волейбол. – 5 балів.

Зан. № 10.

3. Опишіть основні особливості гри у волейбол. – 5 балів.

Зан. №11.

4. Опишіть спеціальні вправи підготовки волейболіста. - 5 балів.

5. Опишіть особливості технічних прийомів гри у волейбол. – 5 балів .

Зан. №12-13.

6. Опишіть основні тактичні прийоми у гри у волейбол. – 5 балів.

7. Опишіть 3 вправи, що спрямовані на розвиток ігрових навиків волейболіста. – 5 балів.

Додаток 2

Питання (завдання) для підсумкового контролю

1. Розвиток фізичних якостей за допомогою баскетболу. Перша допомога при травмах.
2. Правила проведення змагань з баскетболу.
3. Особливості техніки виконання передач, ведення, кидків у корзину.
4. Особливості техніки виконання далеких кидків
5. Правила гри у баскетбол.
6. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу..
7. Самоконтроль на заняттях.
8. Організація та проведення змагань.
9. Жести суддів у баскетболі.
10. Баскетбол – як засіб всебічного розвитку людини.
11. Розвиток фізичних якостей за допомогою баскетболу.
12. Правила гри у волейбол
13. Історія виникнення волейболу
14. Рухливі ігри з видів спорту (баскетбол, волейбол).
15. Розвиток фізичних якостей за допомогою волейболу.
16. Історія виникнення баскетболу.
17. Значення розминки перед змаганнями з баскетболу.
18. Значення розминки перед змаганнями з волейболу.
19. Методика складання фізкультхвилинок, фізкультпауз.
20. Сучасний етап та тенденції баскетболу в Україні та у м. Суми.
21. Класифікація гри у нападі під час змагань з баскетболу.
22. Класифікація гри у захисті під час змагань з баскетболу.
23. Склад команди та форма у баскетболі.
24. Інвентар та обладнання для гри в волейбол.
25. Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.