

ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ
II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁ TALJAI MAGYAR FŐISKOLA

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом освіти
Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

Методичні рекомендації для виконання контрольної роботи з навчальної
дисципліни «Фізична культура» /Oktatási segédlet ellenőrző-felmérő feladatok
általános testnevelés tantárgyból

HALLGATÓK ELLENŐRZŐ-FELMÉRŐ FELADATAI ÁLTALÁNOS
TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

Перший (бакалаврський) / Alapképzés (BSc)

(ступінь вищої освіти / felsőoktatás szintje)

07 Управління та адміністрування / Szervezés és Adminisztrálás,

071 Облік і оподаткування / Számvitel és adóügy,

072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок - Фінансова безпека /

Pénzügyek, bank, biztosítás és tőzsde - Pénzügyi biztonság



Берегово / Beregszász

2025 p. / 2025

Методичні рекомендації підготовлено для студентів вищих навчальних закладів відповідно до навчальної програми дисципліни «Фізична культура». Обов'язкова навчальна дисципліна викладається у першому семестрі першого курсу першого року навчання за освітнім рівнем «бакалавр» галузі знань 07 Управління та адміністрування 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок - за спеціальністю Фінансова безпека. Надані теми лекційних і практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного та підсумкового контролю, література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни. Методичний матеріал призначений насамперед для студентів денної та заочної форми навчання освітнього рівня «бакалавр» спеціальностей 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок» за спеціалізацією «Фінансова безпека», а також рекомендований для студентів закладу освіти, які на рівні бакалавра обрали вибіркоку дисципліну «Фізична культура».

Затверджено до використання у навчальному процесі
на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладами освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II
(протокол №1 від 13 серпня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Радою із забезпечення якості вищої освіти
Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II
(протокол №7 від 26 серпня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF)
рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II
(протокол №8 від 28 серпня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки, психології,
початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти спільно з Видавничим
відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Укладачі методичних рекомендацій:

Аніко ЧЕГІЛЬ – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти
та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца
Ракоці II

Тімеа РОШІНЕЦЬ – тренер тренажерного залу ім. Зубко Й. Спортивно-оздоровчого
центру Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Рецензенти:

Арпад ВІЗАВЕР – директор Спортивного-оздоровчого центру ім. Зубко Й.
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Тихомир ГЕЙЦІ – «Заслужений працівник освіти України», директор Великоберезького
ЗЗСО ім. Доброї Пийтера, вчитель фізичного виховання.

За зміст методичних вказівок відповідальність несуть розробник.

Відповідальний за випуск:

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ імені Ф. Ракоці II

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл.
Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.org.ua)

© Чегіль Аніко, Рошінець Тімеа, 2025

© Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління
закладом освіти ЗУІ імені Ференца Ракоці II, 2025

A módszertani ajánlások a felsőoktatási intézmények hallgatói számára készültek a „Testnevelés” tantárgy tanterve alapján. A módszertani útmutató a „Testnevelés” tantárgy programjának megfelelően készült a felsőoktatási intézmények hallgatói számára. A kötelező tárgy oktatására a 07 Szervezés és Adminisztrálás szakirány 071 Számvitel és adóügy, 072 Pénzügyek, bank, biztosítás és tőzsde »Pénzügyi biztonság BA szintű képzési program I. évfolyamának első félévében kerül sor. A kiadvány tartalmazza az előadások és gyakorlati foglalkozások témáit, az önálló munka témáit, a moduláris témakörök ellenőrző kérdéseit, az irodalmat és egyéb információs forrásokat a tantárgy tanulmányozásához. A módszertani anyag elsősorban a nappali és levelező alapképzési szint 071 Számvitel és adóügy, 072 Pénzügyek, bank, biztosítás és tőzsde »Pénzügyi biztonság tagozatos hallgatóknak készült, továbbá ajánlott az intézmény alapképzési szinten tanuló „testnevelési” tantárgyat választott hallgatók számára egyaránt.

A módszertani útmutató oktatási folyamatban történő felhasználását jóváhagyta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke

2025. augusztus 13., 1. számú jegyzőkönyv)

Megjelentetésre javasolta a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Felsőoktatási Minőségbiztosítási Tanácsa

(2025. augusztus 26., 7. számú
jegyzőkönyv)

Elektronikus formában (PDF fájlformátumban) történő kiadásra javasolta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tudományos Tanácsa

(2025. augusztus 28., 8. számú jegyzőkönyv)

Kiadásra előkészítette a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia,
Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke
valamint Kiadói Részlege.

A módszertani útmutató kidolgozója:

CSEHIL Anikó – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia,
Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszékének az oktatója

ROSINEC Tímea – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Zupkó József
Egészségügyi- és Sportcentrum edző termi trénerje.

Szakmai lektorok:

VIZÁVER Árpád – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Zupkó József
Egészségügyi- és Sportcentrum igazgatója, sportedző-oktató.

GÉCZI Tihamér – a Nagyberegi Dobrai Péter Középiskola igazgatója, testnevelő tanár

A segédlet tartalmáért kizárólag a módszertani útmutató kidolgozója visel felelősséget.

A kiadásért felel:

DOBOS Sándor – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Kiadói Részlegének
vezetője Kiadó: II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (cím: 90202, Beregszász,
Kossuth tér 6. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua)

© Csehil Anikó, Rosinec Tímea, 2025

© A II. Rákóczi Ferenc KMF Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke, 2025

ЗМІСТ / TARTALOMJEGYZÉK

Вступ/ Bevezetés.....	4
I./a Теоретичні знання з фізичної культури.....	5
I./b Általános testnevelés tantárgy alapvető elméleti ismeretei	8
I.1/a Завдання, тести.....	11
I.1/b Mintateszt az elméleti ismeretekből.....	18
II./a Оцінка фізичної підготовленості	25
II./b A fizikai felkészültség mérése	29
III./a Комплекс вільних прав 16 рахунків.....	33
III. /b 64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással	38
IV./a Написання реферату	43
IV./b Referátum témák	46
Список використаної літератури	49

Вступ

Для перевірки рівня засвоєння студентами програми з фізичної культури застосовується комплексна система контролю, що охоплює оперативний, поточний, підсумковий контроль та підсумкову атестацію.

Основна мета цієї системи – підвищення ефективності процесу фізичного виховання та досягнення його найвищих результатів.

Оперативний контроль забезпечує своєчасне отримання інформації про виконання студентами окремих видів навчальної роботи, зокрема:

- ставлення до запропонованої програми занять;
- рівень засвоєння навчального матеріалу;
- адекватність і прийнятність фізичних навантажень;
- ступінь фізичної та психологічної готовності до опанування матеріалу.

Поточний контроль проводиться для визначення рівня засвоєння студентами окремих розділів та тем навчальної програми на певному етапі освітнього процесу. Після завершення логічно завершеного блоку занять застосовується модульна форма підсумкового контролю, результати якої враховуються під час виставлення загальної оцінки з дисципліни.

Підсумковий контроль спрямований на оцінювання кінцевих результатів навчання за підсумками виконання залікових вимог, проходження тестів і нормативів з фізичної підготовки, рівня теоретичної та методичної підготовки, а також за відвідуваністю занять.

Він проводиться у формі заліку, який може бути зарахований автоматично за умови відвідування студентом усіх занять та успішного виконання всіх встановлених нормативів.

I./а Теоретичні знання з фізичної культури

Змістовний модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

Мета: ознайомити студента з основними поняттями навчальної дисципліни —фізичне виховання, виявити основні форми занять фізичною культурою і спортом, визначити основні фізичні якості і методи якими вони розвиваються. Вивчити основи здорового способу життя та фізіологічні основи рухової активності студентів.

Основні терміни і поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовка, фізична підготовленість, засоби, форми та методи фізичного виховання, спорт, фізичні якості.

ПЛАН

1. Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна.
2. Зміст основних понять теорії фізичного виховання: фізичний розвиток; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізична підготовка; фізична освіта; фізична досконалість; рухова активність; фізична культура.
3. Загальна характеристика фізичних (рухових) якостей. Особливості розвитку фізичних якостей.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%28%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%29.pdf>
- Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.
<http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%20%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf>
- М. М. Кость, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник /– Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4516/1/KOST_FIZUCHNE_VUH_OVANNY1.pdf

- С. Б. Боровинський, С. М. Булах, С. М. Балабан, Ю. В. Герасимчук, І. Ю. Токар. Методичні рекомендації до самостійних занять «Фізична підготовка». Дніпропетровськ, 2015. – 88с.
<https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/fp.pdf>
- Крука М.З. (під. заг. ред. доцента), Авторський колектив: Погребенник Л.І., Жуковський Є.І. Блажівський Г.В., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 72 с.
http://eprints.zu.edu.ua/17305/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_2013.pdf
- https://www.navs.edu.ua/files/kafedru/sfp/2020/spf_tema_3.pdf

Змістовний модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.

Мета: Знати історію виникнення гри. Ознайомитися з технікою гри в нападі і в захисті. Ознайомитися з основними правилами гри.

Основні терміни і поняття: спортивні ігри, баскетбол, стрітбол, волейбол, бадмінтон

План

1. Характеристика спортивних ігор, їх специфічні ознаки.
2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.
3. Основні поняття і терміни у теорії та методиці спортивних ігор.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2008. 392 с.
- Антіпова Ж., Заверзаєв В. Фізичне виховання студентів на основі навчання гри в волейбол. Мет. реком., Одеса : вид. Букаєв В. В. 2021. 56 с.
- Барсукова Т., Антіпова Ж. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2021. С. 15–22.
<https://vseosvita.ua/library/sportivni-igri-elektronnij-posibnik-dla-studentiv-viddilenna-fizicne-vihovanna-371624.html>

- Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально — методичний посібник / І. Ю. Самохвалова , С. М. Харченко, А. Я. Коломієць . - Суми, 2023. – 99с.
<https://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/10610>
- <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/10610/1/%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d1%96%20%d1%96%d0%b3%d1%80%d0%b8.pdf>

I./b Általános testnevelés tantárgy alapvető elméleti ismeretei

Tematikus modul 1. A FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEK HALLGATÓINAK TESTKULTÚRÁJA. A FIZIKAI TULAJDONSÁGOK FEJLESZTÉSE.

Cél: A hallgatók megismertetése a testnevelés tantárgy alapvető fogalmaival, a testkultúra és a sport különböző megjelenési formáival, az általános testi (motoros) képességek és azok fejlesztési módszereivel. Az egészséges életmód alapjainak és a hallgatók mozgásos aktivitásának élettani alapjainak tanulmányozása.

Alapfogalmak és kifejezések: testkultúra, testnevelés, fizikai felkészítés, fizikai felkészültség, a testnevelés eszközei, formái és módszerei, sport, testi (motoros) képességek.

Vázlat:

1. A testnevelés tantárgy elmélete.
2. A testnevelés elméletének alapvető fogalmainak tartalma: testkultúra; testnevelés; testi (motoros) fejlődés; fizikai felkészültség; fizikai felkészítés; mozgásos aktivitás.
3. A fizikai (motoros) képességek általános jellemzői. A fizikai (motoros) képességek fejlesztésének sajátosságai.

Ajánlott szakirodalom:

- Csányi Tamás, Révész László (2021). A testnevelés és sport oktatásának elmélete és mód szertana – Központban a tanulás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- Erdősi Zoltán (2009): Sporttörténet. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet, Budapest
- Harsányi László (2000, 2016): Edzéstudomány. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
<https://www.scribd.com/document/566868942/edzestudomany>
- Hidvégi Péter - Bíró Melinda (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 2. Egészségfejlesztés. Eszterházi Károly Főiskola, EKF Líceum Kiadó
- Katics László (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban). PTE TTK Pécs,
- Kovács Klára (2015): A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban. Oktatókutatók könyvtára 2. Debrecen, CHERD-H
- Makszin Imre (2002). A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest–Pécs: Dialóg Campus
- Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegerné Dancs Henriette (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó

- Polgár Tibor (szerkesztő) - Szatmári Zoltán (2011): A motoros képességek. Dialóg Campus-Kiadó-Nordex Kft. <https://dtk.tankonyvtar.hu/handle/123456789/8022>
- A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana. <https://www.scribd.com/document/390289387/atestnevelesessporttanitanasanelmeleteesmodszertana>
Publikációk:
- Harangi-Rákos Mónika , Bácsné Bába Éva , Szenderák János , Kőmíves Péter (2021): EGYETEMEK ÉS A SPORT – TÖRTÉNELMI HAGYOMÁNYOK ÉS MODERN FEJLEMÉNYEK A MAGYAR FELSŐOKTATÁS SPORTJÁBAN. https://gradus.kefo.hu/archive/2021-1/2021_1_ART_010_Harangi-Rakos.pdf
- József Márton Pucsok, László Balogh, Katalin Varga, Eszter Bíró, Gabriella Perényi,, Andrea Puskás Lenténé (2020): EGYETEMI TESTNEVELÉS ÉS SPORT HATÁSA A HALLGATÓK FITTSÉGI ÁLLAPOTÁRA. <https://dea.lib.unideb.hu/items/04df1ade-6568-4eac-84fd-347a0bbb1748>

Tematikus modul 2. A SPORTJÁTÉKOK MINT A HALLGATÓK FIZIKAI TULAJDONSÁGAINAK FEJLESZTÉSÉT SZOLGÁLÓ ESZKÖZ

Cél: Ismerni a labdajátékok kialakulásának történetét. Megismerkedni a támadó és védekező játéktechnikákkal. Megismerni a játék alapvető szabályait.

Alapfogalmak és kifejezések: sportjátékok, kosárlabda (streetball), röplabda (strandröplabda), tollaslabda

Vázlat:

1. A sportjátékok jellemzése, sajátos ismertetőjegyeik.
2. A sportjátékok mint a testnevelés eszközei.
3. Alapfogalmak és terminológia a sportjátékok elméletében és módszertanában.

Ajánlott szakirodalom:

- Erdősi Zoltán (2008): Sportági ismeretek. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet, Budapest
https://www.gardonyi-eger.hu/user/browser/File/tantargyak_dokumentumai/Sport-testnevel%C3%A9s/sportagiismeretekerdosi.pdf
- Bíró Melinda, Hajdu Pál, Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kristonné dr. Bakos Magdolna, Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter (2015): Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_55bf8fb2795b9.pdf

- Bíró Melinda, Juhász Imre, Juhász István, Széles Kovács Gyula, Váczi Péter, Vincze Tamás (2015): Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/46/dd/1/labdajatekok_570f7f6eaf229.pdf
- Csanádi Péter, Tollas Emese (2016): Tollaslabda szabálya. Magyar Tollaslabda Szövetség, Budapest
https://badminton.hu/wp-content/uploads/2022/08/Tollaslabda-szabalya-II_1A_v04_20210727.pdf
- Gallovits László – Honfi László – Széles-Kovács Gyula (2011): Sport A-tól Z-ig. Dialóg Campus Kiadó
<https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs%20-%20Sport%20A-tol%20Z-ig/Sport%20a-tol%20z-ig.html>
- Röplabda - Edzés és edzősködés.
https://www.hunvolley.info/dokumentum/szakmai_anyag/2024/001_roplabda_edzes_es_edzoskodes.pdf
- Tollaslabda
https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/attachments/tollaslabda_modsz_hatter_tanmenet_kezdo.doc
- Video anyag: <https://youtu.be/LJVKNCu61wY>

I.1/а Завдання, тести

Завдання: володіти основами галузевої термінології. Знати історію розвитку гри: у бадмінтону, волиболу, баскетболу, історичні факти, видатних спортсменів. Вивчити основні правила гри: баскетбол (стрібол), волибол, бадмінтон.

Тестове завдання по кожному темою вміщує в себе питання: основами галузевої термінології, з історії розвитку виду спорту, особливостей техніки, правил гри, суддівства.

Загальні базові знання

1. Що означає термін: фізична культура?

- а. Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;
- б. Фізична культура – це різновид діяльності населення, що має глибокі історичні коріння.
- в. Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо);
- г. Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо);

2. Що означає термін: фізична підготовка?

- а. Фізична підготовка - це спеціальне фізичне виховання;
- б. Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;
- в. Фізична підготовка – це процес фізичного тренування;
- г. Фізична підготовка - це фізичне виховання;

3. Що означає термін: фізична підготовленість?

- а. Це спосіб вирішення задач у фізичному вихованні.
- б. Це знання історії розвитку спорту та ступінь оволодіння практичними навичками.
- в. Це результат загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- г. Це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

4. Що означає термін: спорт?

- а. Це змагальна діяльність та підготовка до неї;
- б. Це процес направленого розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;
- в. Це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення спортивних вправ;
- г. Це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності;

5. Що означає термін: фізичний стан?

- а. Це стан, що характеризується підйомом фізичних та духовних сил;
- б. Це стан, що оцінюється від 10 до 12 балів за 12-бальною шкалою;
- в. Це стан, що визначається високим рівнем фізичної підготовленості;
- г. Це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів.

6. Що таке фізичне навантаження?

- а. Кількісну міру дії фізичної вправи на організм;
- б. Основний засіб фізичного виховання;
- в. Величину дії фізичної вправи на організм;
- г. Ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів

7. Укажіть першу допомогу при забитті об тверду поверхню?

- а. прикласти холод;
- б. прикласти тепло;
- в. зробити масаж;

Баскетбол

8. В якій країні була започаткована гра у баскетбол?

- а. в США
- б. в Канада
- в. в Австралія
- г. в Україна

9. Скільки разів жіноча збірна команда України з баскетболу ставала чемпіонами Європи?

- а. 1
- б. 2

в. 3

г. жодного

10. В якому році жіноча збірна України з баскетболу здобула золото Чемпіонату Європи?

а. 1991

б. 1995

в. 1996

г. 2000

11. Які стандартні розміри майданчика для гри у баскетбол?

а. 28м х 15м

б. 30м х 20м

в. 25м х 15м

г. 20м х 40м

12. Кількість гравців однієї команди на ігровому майданчику у баскетболі?

а. 6 гравців

б. 5 гравців

в. 7 гравців

г. 11 гравців

13. Яка тривалість гри у баскетболі?

а. 2 тайми по 20 хв.

б. 4 тайми по 10 хв.

в. 4 тайми по 15 хв.

г. 2 тайми по 30 хв.

14. Початком гри у баскетболі вважається:

а. вкидання м'яча із-за бокової лінії

б. розіграш спірного м'яча у центрі поля

в. пас з центра поля партнеру, після свистка судді

г. за свистком

15. При отриманні гравцем команди дискваліфікуючого фолу:

а. гравець видаляється з майданчику і його команда грає у меншості до кінця гри

б. гравець видаляється з майданчику і його команда грає у меншості 2 хвилини

в. гравець видаляється з майданчику, а замість нього виходить інший

- г. гравець видаляється з майданчику і його команда грає у меншості 5 хвилини

16. Чи зараховується забитий м'яч під час фолу на цьому гравці?

- а. так, і пробивається два штрафних кидки
- б. так, і пробивається один штрафний кидок
- в. ні, і пробивається два штрафних кидки
- г. ні, і пробивається один штрафних кидки

17. Яка відстань до тричкової дуги?

- а. 6.50 м
- б. 6.75 м
- в. 7 м
- г. 7,50 м

18. Що таке техніка гри?

- а. цілеспрямовані дії кожного гравця та всієї команди під час гри
- б. це вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом
- в. продумане застосування ігрових прийомів
- г. усе правильно

19. Що таке тактика гри?

- а. цілеспрямовані дії кожного гравця та всієї команди під час гри
- б. виконання частини завдань кількома гравцями - партнерами
- в. продумане застосування ігрових прийомів
- г. це вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом

Волейбол

20. Які розміри волейбольного майданчику?

- а. 20 м x 10 м
- б. 15 м x 9 м
- в. 18 м x 9 м
- г. 15 м x 28 м

21. Яка висота волейбольної сітки для жінок?

- а. 1 м 90 см
- б. 2 м 24 см
- в. 2 м 00 см
- г. 2 м 43 см

22. Із скількох партій складається гра?

- а. з 1 або 2 -й
- б. з 3-х або 5-ти
- в. з 2-х або 3-х
- г. з 4-х або 5-ти

23. Торкання м'яча на блокуванні рахується, як командне торкання м'яча?

- а. так
- б. ні

24. Які технічні прийоми відносяться до техніки захисту?

- а. техніка передачі, техніка подачі
- б. техніка блокування, техніка передачі
- в. техніка блокування, техніка прийому
- г. удар, ловіння

25. Яка окружність та вага м'яча?

- а. 55 – 60 см, 200 – 260 г
- б. 55 – 60 см, 260 – 280 г
- в. 65 – 67 см, 200 – 260 г
- г. 65 – 67 см, 260 – 280 г

26. В яких випадках м'яч вважається програним командою?

- а. м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика
- б. команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів
- в. м'яч був затриманий або кинутий
- г. у всіх випадках

27. Хто вважається засновником волейболу?

- а. Джеймс Нейсміт
- б. Вільям Морган
- в. Вільям Дженеон
- г. Нільсон

28. В якій країні було винайдено волейбол?

- а. Данія
- б. США
- в. Англія
- г. Франція

29. Якою датою прийнято вважати заснування волейболу?

- а. 1986 р.
- б. 1895 р.
- в. 1891 р.
- г. 1897 р.

30. Збірна команда якої країни стала першим олімпійським чемпіоном з волейболу серед жіночих команд?

- а. США
- б. Бразилія
- в. Японія
- г. Україна

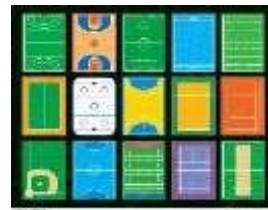
Бадмінтон

31. Яка лінія визначає межі поля в бадмінтоні при одиночній грі?

- а. Центральна лінія
- б. Зовнішня лінія
- в. Бічна лінія
- г. Передня лінія

32. Знайдіть в якій колонці знаходиться бадмінтонний корт.

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4
- д. 5



33. З якого прямокутника починається гра у бадмінтон?

- а. З правого
- б. З лівого
- в. З будь якого
- г. За жеребкуванням

34. До якого рахунку триває гра у 1 та 2 геймі?

- а. 11
- б. 25
- в. 30
- г. 21

35. Яка рука вважається верхньою при ударах в бадмінтоні?

- а. Ліва рука

- б. Права рука
- в. Та, якою ви зручно тримати ракетку
- г. Обидві руки

36. Які гравці починають гру в бадмінтоні?

- а. Той, хто першим ударяє волан
- б. Той, хто несе гравець на рішучку
- в. Той, хто першим вибиває волан
- г. Той, хто виграв підкидання монети

37. Як називається правило, за яким гравець повинен бути на місці для удару по волану?

- а. Зональна оборона
- б. Правило розташування
- в. Секторний контроль
- г. Правило 3-х секунд

38. Які ігрові ситуації призводять до завершення розіграшу в бадмінтоні?

- а. Виліт волану за межі поля
- б. Помилковий удар гравця
- в. Відповіді а та б
- г. Всі вищезазначені

39. Як називається гра в бадмінтоні, коли гравці змагаються у подвійних командах?

- а. Одиночна гра
- б. Командна гра
- в. Подвійна гра
- г. Гра на кубок

40. Якщо рахунок 5:1 із якого прямокутника відбувається подача?

- а. З правого
- б. З лівого
- в. З будь якого

Завдання: володіти основами галузевої термінології. Знати історію розвитку гри: у бадмінтону, волиболу, баскетболу, історичні факти, видатних спортсменів. Вивчити основні правила гри: баскетбол (стрітбол), волибол, бадмінтон.

I.1/b Mintateszt az elméleti ismeretekből

Feladat: A hallgatók rendelkezzenek az adott tantárgy alapvető fogalmainak ismeretével. Tudják a sportágak (tollaslabda, röplabda, kosárlabda) kialakulásának történetét, valamint kiemelkedő sportolók nevét és eredményeit. Ismerjék meg az alapvető játékszabályokat, különösen a kosárlabda (streetball), röplabda és tollaslabda esetében.

Tesztek: Minden témakörhöz tartozó tesztkérdések a következő ismeretköröket ölelik fel:

- alapvető fogalmak ismerete,
- a sportág fejlődéstörténete,
- a technikai sajátosságok,
- játékszabályok és versenyszabályozás,
- a játékvezetés alapismeretei.

Általános alapismeretek

1. Mit nevezünk testnevelésnek?

- a. Az egységes nevelési folyamat egy sajátos része, amely a többi nevelési területtel egységet alkot, de külön műveltségtartalma (ismeretanyaga), cél-, feladat-, eszköz- és követelményrendszere van
- b. Egy egyensúlyi állapot, amelynek fenntartása állandó fizikai aktivitást, öntevékenységet igényel
- c. Olyan céltudatosan, tervszerűen irányított nevelési folyamat, amely sajátos művelődéstartalmával a mindenoldalúan képzett személyiség kialakítására irányul, előremutatóan meghatározott társadalmi célok alapján
- d. Minden válasz helyes

2. Mi a Testnevelés célja?

- a. A mozgásos feladatokon keresztül komplex személyiségfejlesztés.
- b. A minél pontosabb technikai végrehajtás és a minél jobb eredmény elérése.
- c. A különböző sportágak mozgásanyagának számonkérése.
- d. Minden válasz helyes

3. A WHO szerint mit jelent az egészség fogalma?

- a. A szellemi és szociális jólét állapota.
- b. A betegség és fogyatékoság hiánya.
- c. A teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota.

- d. Az emberi v. állati szervezetnek olyan állapota, melyben minden szerv zavartalanul működik.

4. Mire kell figyelni az egészség megőrzése érdekében?

- a. A táplálkozásra, és a rendszeres fizikai aktivitásra.
- b. Az egészséget károsító magatartásformák kerülésére.
- c. A rendszeres fizikai aktivitásra és a pihenésre, valamint ezek egyensúlyára.
- d. A táplálkozásra, a rendszeres fizikai aktivitásra és pihenésre, valamint ezek egyensúlyára.

5. Fizikai felkészültség?

- a. Kondicionális képességek fejlettségi szintjével és a mozgáskészségek kialakulási szintjével jellemezhető.
- b. A szervezetük funkcionális állapotát és a fizikai felkészültségüket jellemzik
- c. Olyan testi-lelki állapotot, amely magába foglalja az egészséget és lehetővé teszi a jó közérzet megtartását.
- d. Edzésterhelés hatására létrejövő fizikai állapot, speciális sportbeli teljesítőképesség.

6. Milyen típusai vannak az elfáradásnak?

- a. Csekély, optimális, határterhelés.
- b. Ingersűrűség, terjedelem, időtartam.
- c. A testi-, az érzékszervi-, a kognitív-, a szellemi és az érzelmi fáradtság.
- d. Börszín, izzadás, mozgás, hangulatváltozás.

7. Mi a "Fair play" jelentése?

- a. Egy új irányzatú sportág.
- b. A tiszta játék és az ellenféllel szemben tanúsított sportszerű magatartás eszméje.
- c. A részvétel a fontos, nem a győzelem.
- d. A győzelem a legfontosabb mindennek felett.

Kosárlabda

8. Melyik országban alakult ki a kosárlabda játéka?

- a. USA
- b. Kanada
- c. Ausztrália
- d. Kína

9. Hányszor lett Európa-bajnok Ukrajna női kosárlabda-válogatottja?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. egyszer sem

10. Melyik évben nyerte Ukrajna női válogatottja aranyérmet az Európa-bajnokságon?

- a. 1991
- b. 1995
- c. 1996
- d. 2000

11. Milyen méretű a szabványos kosárlabdapálya?

- a. 28 m x 15 m
- b. 30 m x 20 m
- c. 25 m x 15 m
- d. 20 m x 40 m

12. Hány játékos van egy csapatban a pályán kosárlabda közben?

- a. 6 játékos
- b. 5 játékos
- c. 7 játékos
- d. 11 játékos

13. Mennyi ideig tart egy kosárlabda mérkőzés?

- a. 2 félidő, egyenként 20 perc
- b. 4 negyed, egyenként 10 perc
- c. 4 negyed, egyenként 15 perc
- d. 2 félidő, egyenként 30 perc

14. Mi számít a kosárlabda mérkőzés kezdetének?

- a. bedobás az oldalonál mellől
- b. feldobás a pálya közepén
- c. passz a középpályáról a csapattársnak bírói sípszó után
- d. sípszó

15. Mi történik, ha egy játékos kizáró hibát kap?

- a. A játékost kiállítják, és csapata létszámhátrányban játszik a mérkőzés végéig
- b. A játékost kiállítják, és csapata 2 percig játszik emberhátrányban
- c. A játékost kiállítják, de másik játékos beállhat helyette

d. A játékost kiállítják, és csapata 5 percig játszik emberhátrányban

16. Érvényes-e a kosár, ha a játékos ellen szabálytalanságot követtek el a dobás során?

- a. Igen, és két büntetőt dob
- b. Igen, és egy büntetőt dob
- c. Nem, és két büntetőt dob
- d. Nem, és egy büntetőt dob

17. Milyen messze van a hárompontos vonal a gyűrűtől?

- a. 6,50 m
- b. 6,75 m
- c. 7 m
- d. 7,5 m

18. Mit jelent a játék technikája?

- a. Minden játékos és a csapat céltudatos tevékenysége a játék során
- b. A játékos képessége a labda és saját teste irányítására játék közben
- c. Tudatos játékelemek alkalmazása
- d. Mindegyik

19. Mit jelent a játék taktikája?

- a. Minden játékos és a csapat céltudatos tevékenysége a játék során
- b. Feladatok részleges végrehajtása több játékos által
- c. Tudatos játékelemek alkalmazása
- d. A játékos képessége a labda és saját teste irányítására játék közben

Röplabda

20. Mekkora a röplabdapálya mérete?

- a. 20 m × 10 m
- b. 15 m × 9 m
- c. 18 m × 9 m
- d. 15 m x 28 m

21. Milyen magas a női és férfi röplabdaháló?

- a. női 2 m 15 cm és a férfi 2 m 35 cm
- b. női 2 m 24 cm és a férfi 2 m 43 cm
- c. női 2 m 45 cm és a férfi 2 m 55 cm
- d. női 2 m 55 cm és a férfi 2 m 65 cm

22. Hány szettből áll a mérkőzés?

- a. 1 vagy 2 szettből
 - b. 3 vagy 5 szettből
 - c. 2 vagy 3 szettből
 - d. 4 vagy 5 szettből
- 23. Számít-e a blokknál történő labdaérintés csapatszintű érintésnek?**
- a. igen
 - b. nem
- 24. Mely technikai elemek tartoznak a védekező technikák közé?**
- a. feladás, szerva
 - b. blokk, feltadás
 - c. blokk, fogadás
 - d. ütés, elkapás
- 25. Mekkora a röplabda kerülete és súlya?**
- a. 55–60 cm, 200–260 g
 - b. 55–60 cm, 260–280 g
 - c. 65–67 cm, 200–260 g
 - d. 65–67 cm, 260–280 g
- 26. Milyen esetekben számít elveszítettnek a labda egy csapat számára?**
- a. ha a labda a saját térfélen földet ér
 - b. ha a csapat háromnál többször érinti a labdát
 - c. ha a labdát megfogják vagy eldobják
 - d. minden felsorolt esetben
- 27. Ki a röplabda feltalálója?**
- a. James Naismith
 - b. William Morgan
 - c. William Geneon
 - d. Nilson
- 28. Melyik országban találták fel a röplabdát?**
- a. Dánia
 - b. USA
 - c. Anglia
 - d. Franciaország
- 28. Melyik évszámot tekintik a röplabda hivatalos születési dátumának?**
- a. 1986

- b. 1895
- c. 1891
- d. 1897

29. Melyik ország női válogatottja lett az első olimpiai bajnok röplabdában?

- a. USA
- b. Brazília
- c. Japán
- d. Ukrajna

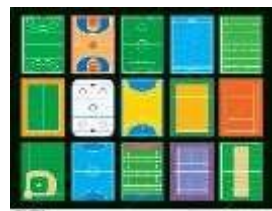
Tollaslabda

30. Mi a tollaslabda játék célja?

- a. Minél több gólt szerezni
- b. Legyőzni az ellenfelet a játékidő alatt
- c. Gólt ütni az alapvonalon túl
- d. Rákényszeríteni az ellenfelet, hogy ne tudja visszaütni a tollaslabdát

31. Melyik oszlopban található a tollaslabda pálya?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5



32. Melyik téglalapból indul a játék tollaslabdában?

- a. Jobb oldalról
- b. Bal oldalról
- c. Bármelyikből
- d. Sorsolás alapján

33. Hány pontig tart az 1. és 2. játszma?

- a. 11
- b. 25
- c. 30
- d. 21

34. Melyik vonal határozza meg a pálya határait egyéni játék esetén?

- a. Középvonal
- b. Külső vonal
- c. Oldalvonal

- d. Elülső vonal
- 35. Melyik kéz számít dominánsnak az ütéseknél tollaslabdában?**
 - a. Bal kéz
 - b. Jobb kéz
 - c. Az, amellyel kényelmes az ütő tartása
 - d. Mindkét kéz
- 36. Ki kezdi a játékot?**
 - a. Aki elsőként üti meg a tollaslabdát
 - b. Akit az edző kijelöl
 - c. Aki először kiüti a tollast
 - d. Aki megnyeri az érmefeldobást
- 37. Hogy hívják azt a szabályt, amely szerint a játékosnak a megfelelő helyen kell lennie az ütéshez?**
 - a. Zónavédelem
 - b. Elhelyezkedési szabály
 - c. Szektoros védekezés
 - d. 3 másodperces szabály
- 38. Mely játéksituációk vezetnek a labdamenet befejezéséhez tollaslabdában?**
 - a. Ha a tollaslabda elhagyja a pályát
 - b. Ha a játékos hibásan üt
 - c. A és B válasz együtt
 - d. Az összes fent említett eset
- 39. Hogy hívják a tollaslabda játékot, amikor a játékosok páros csapatokban versenyeznek?**
 - a. Egyéni játék
 - b. Csapatjáték
 - c. Páros játék
 - d. Kupa játék
- 40. Ha az állás 5:1, melyik téglalapról történik a szerválás?**
 - a. Jobb oldalról
 - b. Bal oldalról
 - c. Bármelyikből

II. /а Оцінка фізичної підготовленості

Оцініть і перевірте свій фізичний стан у домашніх умовах без попередньої підготовки. Нижче наведені завдання, які необхідно виконати:

1. виміряйте свій «поточний» фізичний стан (загальну фізичну працездатність) на основі ваших показників у найбільш важливих для здоров'я/фізичної працездатності сферах фітнесу (м'язова сила та аеробна підготовка).

2. визначте прогалини в цих сферах.

3. виходячи з вашого поточного рівня фізичної підготовки, визначте цілі, яких ви хочете досягти

4. скласти індивідуальний короткостроковий, середньостроковий та довгостроковий план тренувань - наздоганяючий або вирівнюючий.

5. виконуйте тренувальну роботу, зазначену в тренувальному плані.

6. перевірити ступінь прогресу, досягнутого в результаті проведеної тренувальної роботи, шляхом повторних вимірювань.

7. за допомогою повторних вимірювань ви можете легко контролювати напрямки і ступінь змін у вашому фізичному стані.

Підготуйте наступний аркуш, який дозволить вам відстежувати час проведення вимірювань і ваші результати в кожному руховому тесті в кількісному вираженні. Відеозапис виконання тестів на загальну фізичну силу та силову витривалість необхідно зробити у тиждень після передзалікової перевірки, прагнучи досягти максимально можливого результату за одну хвилину. Виняток становить тест зі стрибка у довжину з місця, де з трьох спроб фіксується найкращий результат (одиниця вимірювання – см). Для оцінювання аеробної підготовленості слід виконати тест зі скакалкою: безперервне стрибання протягом 1 хвилини (одиниця вимірювання – кількість стрибків). Увага! Якщо сталася зупинка, тест можна продовжити, однак не можна перевищувати встановлений часовий ліміт.

Запис виступів

Дата вимірювання (день/місяць/рік)	Індивідуальна картка для запису результатів рухових тестів, що використовуються для вимірювання загальної фізичної працездатності						
	Загальна фізична сила та витривалість				Аеробний фітнес		
	Стрибок у довжину з місця	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	Підйом тулуба із положення лежачи на	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хв	Ходьба на місці	Біг 6 хв. (м)	Тест Купера (м) – біг 12 хв.

	(м)		животі 1 хв (разів)	(разів)			

Посібник з вимірювання

Правильне технічне виконання кожного моторного тесту не вимагає спеціальної попередньої підготовки і тому може бути виконано самостійно. Рухові тести, що входять до складу тестової системи, не мають шкідливого впливу на здоров'я!

Опис рухових тестів, що входять до складу тестової системи, доступний на YouTube під заголовком «Hungarofit Exercise Demonstration». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jPpABz4w1Z8&t=133s>

Після проходження тестів порівняйте свої показники з рівнями, наведеними в таблиці нижче. Після цього ви зможете перекоонатися, що ваш «поточний» рівень загальної фізичної працездатності достатній для повноцінного та ефективного виконання повсякденних справ.

Нормативи для дівочек/жінщин

вік	Тести і нормативи						
	Ходьба на місці 6 хв. (разів)	Біг 6 хв. (м)	Тест Купера (м) – біг 12 хв.	Стрибок у довжину з місця (м)	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	Підйом тулуба із положення лежачи на животі 1 хв (разів)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хв (разів)
4	788	600	1200	0.70	20	18	0
5	800	620	1400	0.80	25	23	0
6	812	650	1500	1.15	33	30	1
7	824	700	1650	1.18	36	33	2
8	836	720	1700	1.27	39	36	3
9	848	750	1750	1.38	42	39	4
10	860	800	1800	1.43	45	42	5
11	872	850	1850	1.55	48	45	6
12	884	870	1900	1.63	51	48	7
13	896	900	1950	1.75	54	51	8
14	908	920	2000	1.76	57	54	9
15	920	960	2050	1.79	60	58	10

16	932	1000	2100	1.84	64	61	11
17	944	1050	2200	1.81	67	64	12
18	956	1100	2250	1.84	70	67	13
19	968	1150	2300	1.86	72	70	14
20-25	1080	1200	2350	1.88	74	73	15
26-35	822	900	1800	1.47	35	32	7
36-45	798	850	1700	1.41	31	27	6
45-55	774	800	1600	1.31	28	22	5
56-65	750	750	1500	1.26	22	19	4
66-75	726	700	1400	1.16	15	13	3
76-85	690	650	1300	0.85	9	7	2
86	642	550	1100	0.70	4	3	1

Нормативи хлопчики/чоловіки

вік	Тести і нормативи,						
	Ходьба на місці 6 хв. (разів)	Біг 6 хв. (м)	Тест Купера (м) – біг 12 хв.	Стрибок у довжину з місця (м)	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	Підйом тулуба із положення лежачи на животі 1 хв (разів)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хв (разів)
4	812	630	1250	0.80	24	22	3
5	824	650	1350	0.95	34	30	4
6	836	670	1450	1.10	42	39	5
7	848	700	1700	1.23	45	42	7
8	860	750	1800	1.29	48	45	9
9	872	800	1900	1.32	51	48	11
10	884	850	2000	1.38	54	51	13
11	896	900	2100	1.42	57	54	15
12	908	950	2200	1.48	60	57	17
13	920	1000	2300	1.56	63	60	20
14	932	1100	2400	1.64	66	64	23
15	944	1150	2500	1.72	69	67	26
16	956	1200	2600	1.80	72	70	29
17	968	1250	2650	1.86	75	73	32
18	1080	1300	2700	1.94	78	76	35
19	1092	1350	2750	2.02	81	79	38
20-25	1122	1450	2800	2.10	83	81	41
26-35	810	1000	1900	1.50	37	34	9
36-45	798	900	1800	1.30	35	30	8
45-55	786	800	1700	1.10	29	26	7
56-65	774	750	1600	1.00	22	22	6
66-75	762	700	1500	0.90	18	17	5
76-85	750	650	1300	0.80	14	12	4
86	762	600	1200	0.75	9	5	3

Ті, хто досягає відповідного віку та статі рівня виконання кожного рухового тесту, повинні прагнути підтримувати цей рівень протягом усього життя. Для тих, хто не

досягає зазначеного рівня в жодному з рухових тестів, необхідна програма наздоганяючого тренування з поступово зростаючими навантаженнями для якнайшвидшого подолання наявних недоліків (наприклад, у руховому тесті на силу та витривалість м'язів черевного пресу 15-річна дівчинка може безперервно присісти 40 разів, тому її мета - досягти 60 разів за 21 день, що відповідає її віку та статі).

Завдання

- Перший тиждень: щодня 3х35 вправ (з 1 хвилиною відпочинку між вправами), якомога більше різноманітних вправ для розвитку м'язів черевного преса. Якщо ви знову виміряєте себе наприкінці тижня, ви, ймовірно, збільшили кількість безперервних присідань до 45.

- Другий тиждень: щодня: 3х45 вправ (з 45-секундним відпочинком між кожною вправою), виконуючи якомога різноманітніші вправи на розвиток м'язів живота. Якщо ви знову виміряєте себе наприкінці тижня, ви, ймовірно, збільшили кількість присідань до 50 безперервних підходів.

- Третього тиждень: щодня 3х50 вправ (з 45-секундним відпочинком між вправами), виконуючи якомога різноманітніші вправи на прес, щоб досягти своєї мети - 60 повторень.

Інші важливі речі, які потрібно знати для усвідомлених вправ вдома

Навіщо потрібна розминка? Перед початком репетицій поступово налаштовуйте своє тіло на посилену м'язову роботу, виконуючи загальну розминку. Мета розминки - підготувати тіло, кровоносну та дихальну системи до підвищеного фізичного навантаження, а також запобігти травмам, підвищивши еластичність сухожиль і зв'язок, які оточують суглоби. Завершується розминка розтягуванням м'язів у довжину. Завершується вправа поступовим відновленням фізіологічних процесів, викликаних інтенсивною м'язовою роботою, з 4-5-хвилинним відпочинком (наприклад: відео загальної розминки: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=y52yI-rqOP4>).

ВИ МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ, ВАРТО ЛИШЕ ЗАХОТІТИ!

Бажаю вам міцного здоров'я з великою любов'ю!

II./b A fizikai felkészültség mérése

Otthon önállóan előképzettség nélkül mérd fel és bizonyosodj meg fizikai állapotod felől. A következőkben ismertetjük az elvégzendő feladatokat:

1. Mérd meg a „pillanatnyi” fizikai állapotod (általános fizikai teherbíró képességed) szintjét, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek (izomerő és aerob fittség) területén elért teljesítmény alapján.
2. Térképezd fel az e területeken mutatkozó esetleg hiányosságokat.
3. A pillanatnyi edzettségi szinted ismeretében tűzd ki az elérendő célokat
4. Készíts egyénre szabott – felzárkóztató vagy szinten tartó jellegű – rövid, közép és hosszú távú edzéstervet.
5. Végezd el az edzéstervben megjelölt edzésmunkát.
6. Ismételt méréssel ellenőrizd az elvégzett edzésmunka hatására bekövetkezett fejlődés mértékét.
7. Ismételt mérések esetén könnyen nyomon követheted a fizikai állapotodban bekövetkezett változások irányát és mértékét.

Készítsd el a következő adatlapot, mellyel számszerűen kifejezhető módon is nyomon követheted a mérések időpontját és az egyes motorikus próbákban elért teljesítményedet. Az általános testi erő és erőállóképesség fittségi tesztekéről a beszámoló előtti hetet követően készíts videófelvevételeket, törekedj a max. teljesítmény elérésére egy perc alatt, kivétel a helyből távolugrás teszt, ahol három kísérlet közül a legjobb eredmény kerül rögzítésre, mértékegység cm. Aerob fittség mérésére az ugrálókötélvezés tesztet kell elvégezni 1 perc alatt folyamatos kötélahajtás, mértékegység .darabszám. Figyelem, ha elakadtál folytathatod a tesztet, de arra ügyelj hogy nem lépheted túl az időt.

A mérés időpontja	Egyéni adatlap az általános fizikai teherbíró képesség mérésre alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény nyilvántartásához						
	Általános testi erő és erőállóképesség fittség				Aerob fittség		
	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térdérintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás /db/	Helyben járás otthon /db/	6 perces folyamatos futás/kocogás sík területen /m/	12 perces folyamatos futás/kocogás sík területen /m/
.....év							
.....hónap							
.....nap							
.....év							
.....hónap							
.....nap							
.....év							

.....hónapnap							
.....évhónapnap							
.....évhónapnap							

Mérési útmutató

Az egyes motorikus próbák helyes technikai elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, ezért egyedül is elvégezhető. A próbarendszert alkotó motorikus próbáknak egészségkárosító hatása nincs!

A próbarendszert alkotó motorikus próbák leírása elérhető a YouTube felületen Hungarofit gyakorlatok bemutatása címszó alatt. URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=jPpABz4w1Z8&t=133s>

A próbák elvégzése után az általad elért teljesítményt hasonlítsd össze az alábbi táblázatban megadott teljesítményszintekkel. Ekkor megbizonyosodhatsz, hogy az általános fizikai teherbíró képességed „pillanatnyi” szintje elegendő-e a mindennapi tevékenységed maradéktalan és hatékony elvégzéséhez.

Teljesítménynormák lányok, nők számára

A mérés időpontja Lányok/nők életkor/év	A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanuláshoz) „szükséges” teljesítménynormák (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)						
	A mért paraméterek						
	AEROB FITTSÉG			ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉG			
	Otthon helyben járás folyamatosan 6 percig /db/	6 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Cooper teszt 12 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/
4 éves	788	600	1200	0.70	20	18	0
5 éves	800	620	1400	0.80	25	23	0
6 éves	812	650	1500	1.15	33	30	1
7 éves	824	700	1650	1.18	36	33	2
8 éves	836	720	1700	1.27	39	36	3
9 éves	848	750	1750	1.38	42	39	4
10 éves	860	800	1800	1.43	45	42	5
11 éves	872	850	1850	1.55	48	45	6
12 éves	884	870	1900	1.63	51	48	7
13 éves	896	900	1950	1.75	54	51	8
14 éves	908	920	2000	1.76	57	54	9
15 éves	920	960	2050	1.79	60	58	10
16 éves	932	1000	2100	1.84	64	61	11
17 éves	944	1050	2200	1.81	67	64	12

18 éves	956	1100	2250	1.84	70	67	13
19 éves	968	1150	2300	1.86	72	70	14
20-25 évesek	1080	1200	2350	1.88	74	73	15
26-35 évesek	822	900	1800	1.47	35	32	7
36-45 évesek	798	850	1700	1.41	31	27	6
45-55 évesek	774	800	1600	1.31	28	22	5
56-65 évesek	750	750	1500	1.26	22	19	4
66-75 évesek	726	700	1400	1.16	15	13	3
76-85 évesek	690	650	1300	0.85	9	7	2
86 év és afelett	642	550	1100	0.70	4	3	1

Teljesítménynormák **fiúk, férfiak** számára

A mérés időpontja Fiúk/férfiak életkor/év	A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanuláshoz) „szükséges” teljesítménynormák (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)						
	A mért paraméterek						
	AEROB FITTSÉG			ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐALLÓKÉPESSÉG FITTSÉG			
	Otthon helyben járás folyamatosan 6 percig /db/	6 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Cooper teszt 12 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/
4 éves	812	630	1250	0.80	24	22	3
5 éves	824	650	1350	0.95	34	30	4
6 éves	836	670	1450	1.10	42	39	5
7 éves	848	700	1700	1.23	45	42	7
8 éves	860	750	1800	1.29	48	45	9
9 éves	872	800	1900	1.32	51	48	11
10 éves	884	850	2000	1.38	54	51	13
11 éves	896	900	2100	1.42	57	54	15
12 éves	908	950	2200	1.48	60	57	17
13 éves	920	1000	2300	1.56	63	60	20
14 éves	932	1100	2400	1.64	66	64	23
15 éves	944	1150	2500	1.72	69	67	26
16 éves	956	1200	2600	1.80	72	70	29
17 éves	968	1250	2650	1.86	75	73	32
18 éves	1080	1300	2700	1.94	78	76	35
19 éves	1092	1350	2750	2.02	81	79	38
20-25 évesek	1122	1450	2800	2.10	83	81	41
26-35 évesek	810	1000	1900	1.50	37	34	9
36-45 évesek	798	900	1800	1.30	35	30	8
45-55 évesek	786	800	1700	1.10	29	26	7
56-65 évesek	774	750	1600	1.00	22	22	6
66-75 évesek	762	700	1500	0.90	18	17	5
76-85 évesek	750	650	1300	0.80	14	12	4
86 év és afelett	762	600	1200	0.75	9	5	3

Akik az egyes motorikus próbákban elérik az életkoruknak és a nemüknek megfelelő teljesítményszinteket, azoknak arra kell törekedni, hogy e szintet életük végéig folyamatosan

megtartsák. Azok akik, valamelyik/bármelyik motorikus próbában/próbákban nem érik el a jelzett teljesítményszintet, azoknak – a meglévő hiányosságok ismeretében – felzárkóztató jellegű, fokozatosan növekvő terhelésű mozgásprogram szükséges azért, hogy mielőbb felszámolják a meglévő hiányosságokat (pl. a hasizmok erő-állóképességének mérésére alkalmazott motorikus próbában egy 15 éves lány 40-szer tud folyamatosan felülni, ezért célul tűzi ki, hogy 21 nap alatt elérje az életkorának és nemének megfelelő 60 db-ot.

Feladat

- Első hét: naponta 3x35 (a gyakorlat végrehajtások között 1 perc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 45-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.
- Második hét: naponta: 3x45 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 50-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.
- Harmadik hét: naponta: 3x50 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzésével biztosra vehető, hogy elérhetővé válik a kitűzött cél, a 60 db.

Egyéb alapvető tudnivalók az otthon végzett tudatos testedzéshez

Miért a bemelegítés? A próbák megkezdése előtt általános bemelegítéssel fokozatosan hangold rá a szervezeted a fokozott izommunkára. A bemelegítés célja a szervezet, a keringési és légzési rendszer felkészítése, üzemkész állapotba hozása a nagyobb fizikai terhelésre, és az ízületeket alkotó, körül fogó inak, szalagok elasztikuságának növelésével a sérülések megelőzése. A bemelegítést az izmok hosszának nyújtásával fejezzük be. A testedzést az intenzív izommunka hatására kiváltott élettani folyamatok fokozatos helyreállításával, 4-5 percig tartó levezetéssel zárjuk (pl.: általános bemelegítés videoanyag: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=y52yI-rqOP4>).

MEG TUDOD CSINÁLNI, CSAK AKARNI KELL!

Sok szeretettel kívánok jó egészséget!

III./а Комплекс вільний прав 16 рахунків

Вивчіть і продемонструйте наступну послідовність вправ (відеозапис)

Точки зору під час демонстрації:

- Безперервне, безпомилкове виконання.
- Ритмічне та правильне виконання вправ
- Точне виконання

Комплекс № 1 на місці на 16 рахунків

№	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки долонями до середини, рухи виконувати одночасно
2.	Руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
3.	Руки в сторони	Руки прямі долонями донизу, ноги в колінах не згинати
4.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
5.	Руки вперед	Руки прямі долонями донизу
6.	Присід, руки вперед	Ноги зігнуті в колінних суглобах, руки прямі долонями донизу
7.	Нахил тулуба, руки донизу	Руки прямі, ноги в колінних суглобах не згинати
8.	Руки вгору-назад, нахил тулуба назад	Руки прямі долонями вгору, голова назад
9.	Ліва рука на поясі, права піднята вгору, нахил тулуба ліворуч	Права рука пряма
10.	Права рука на поясі, ліва піднята вгору, нахил тулуба праворуч	Ліва рука пряма
11.	Ліву ногу – в сторону, права рука на поясі, ліву руку – в сторону	Ноги прямі, ліва рука долонею вперед
12.	Вузька стійка. ноги нарізно, руки на поясі	Ноги розставлені на відстані однієї стопи
13.	Праву ногу – в сторону, ліва рука на поясі, права рука – в сторону	Ноги прямі, права рука долонею вперед
14.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі	Ноги розставлені на відстані однієї стопи
15.	Стрибком перейти в положення – широка стійка, ноги нарізно, руки вгору, плеснувши в долоні	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
16.	Основна стійка	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)

Комплекс № 2 на місці на 16 рахунків

№	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс	Голова прямо, спина пряма, ноги розміщені на відстані більше одного кроку
1.	Нахил тулуба вліво, права рука вверх, кисть в кулак	Права рука над головою
2.	Широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу
3.	Нахил тулуба вправо, права рука на поясі, ліву руку вверх, кисть в кулак	Ліва рука над головою
4.	Широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу
5.	Нахил тулуба вперед – донизу, долоні на килим	Ноги в колінних суглобах не згинати
6.	Стрибком перейти в положення упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
7.	Глибокий випад лівою ногою	Ліву стопу приставити до лівої кисті, права нога пряма
8.	Тулуб випрямити, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу, права нога зігнута під кутом 90°
9.	Нахил тулуба вперед, долоні на килим	Тулуб прямий, руки у ліктьових суглобах не згинати, пальці разом, права нога пряма
10.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
11.	Глибокий випад правою ногою	Праву стопу приставити до правої кисті, ліва нога пряма
12.	Тулуб випрямити, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу, ліва нога зігнута під кутом 90°
13.	Нахил тулуба вперед, долоні на килим	Тулуб прямий, руки у ліктьових суглобах не згинати, пальці разом, ліва нога пряма
14.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
15.	Стрибком перейти в положення упор присівши	Спина пряма, голова прямо
16.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Комплекс № 3 на місці на 16 рахунків

№	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки вниз уздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Голова назад, руки вгору, піднятися на носки	Руки долонями до середини, рухи виконувати одночасно
2.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
3.	Глибокий випад вліво, тулуб скручений вліво, руки в сторони, голова вліво	Руки прямі долонями донизу
4.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
5.	Глибокий випад вправо, тулуб повернути вправо, руки в сторони, голову вправо	Руки прямі долонями донизу
6.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
7.	Стрибком широка стійка, ноги нарізно, руки вгору в замок	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
8.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
9.	Широка стійка, ноги нарізно, тулуб повернутий вправо, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
10.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
11.	Широка стійка ноги нарізно, тулуб повернутий вліво, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
12.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
13.	Присід, руки вперед	Руки прямі долонями донизу
14.	Присід, руки вперед	Руки прямі долонями донизу
15.	Стрибком перейти в положення широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
16.	Основна стійка	Голова прямо, спина пряма, руки донизу уздовж тулуба, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)

Комплекс № 4 на місці на 16 рахунків

№	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу уздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки вперед, кисті в кулак	Руки прямі

2.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки прямі, ноги в колінних суглобах не згинати
3.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
4.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
5.	Руки зігнути, ногу ліву назад	Грудьми торкаємося килима, ліва нога пряма
6.	Руки розігнути, ногу ліву опустити	Тримати положення упор лежачи
7.	Руки зігнути, праву ногу назад	Грудьми торкаємося килима, права нога пряма
8.	Руки розігнути, праву ногу опустити	Тримати положення упор лежачи
9.	Стрибком перейти в положення упор присівши	Спина пряма, голова прямо
10.	Стрибком перейти в положення широка стійка ноги нарізно, руки за голову	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
11.	Нахил тулуба вліво	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
12.	Нахил тулуба вправо	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
13.	Нахил прогнувшись, руки вгору	Руки прямі
14.	Нахил тулуба вперед, руки вперед	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
15.	Присід, руки вперед	П'ятки від килима не відривати, спина пряма, руки прямі в кулак
16.	Вузька стійка ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Комплекс № 5 на місці на 16 рахунків

№	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
2.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки прямі, долонями до середини
3.	Руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
4.	Глибокий випад вліво, руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
5.	Вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
6.	Глибокий випад вправо, руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
7.	Вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
8.	Стрибком перейти в положення широка стійка ноги нарізно, руки	Спина пряма

	вгору, пальці в замок	
9.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
10.	Поворот тулуба ліворуч, руки в сторону	Руки прямі, долонями вперед
11.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
12.	Поворот тулуба праворуч, руки в сторони	Руки прямі, долонями вперед
13.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
14.	Присід, руки вперед	П'ятки від килима не відривати, спина пряма, руки прямі, долонями до середини
15.	Руки через сторони вгору, піднятися на носки	Руки прямі, долонями до середини
16.	Руки через сторони донизу, опуститися на носки – вузька стійка ноги нарізно	Руки прямі, голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

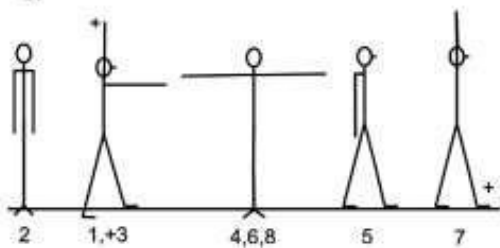
III. /b 64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

Tanulja meg és mutassa be (videófelvétel formájában) az alábbi 64 ütemű szabadgyakorlat-láncot!

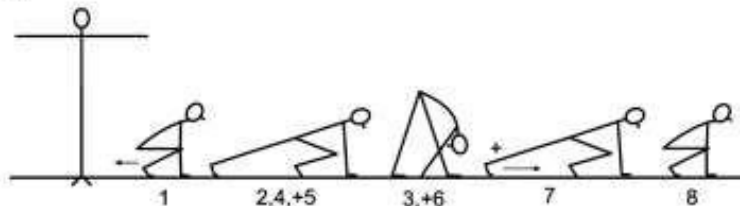
Bemutató szempontjai:

- Folyamatos, hibamentes végrehajtás
- Ritmikus és helyes gyakorlatvégrehajtás
- Pontos kivitelezés

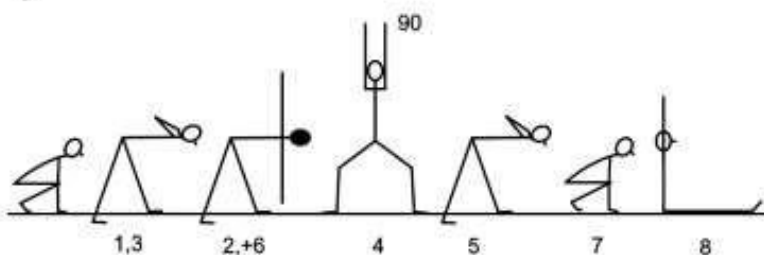
1.



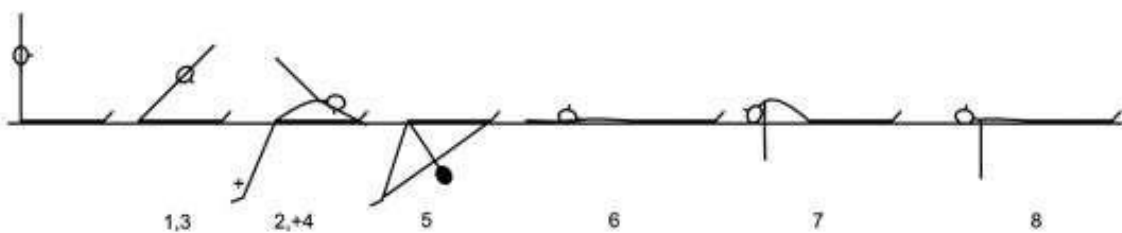
2.



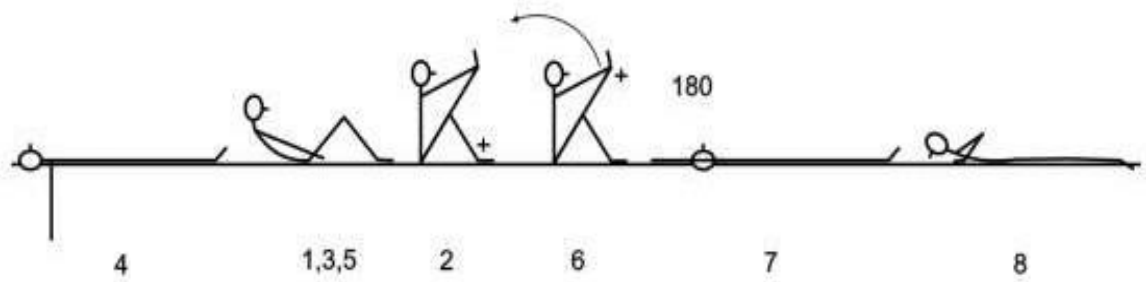
3.



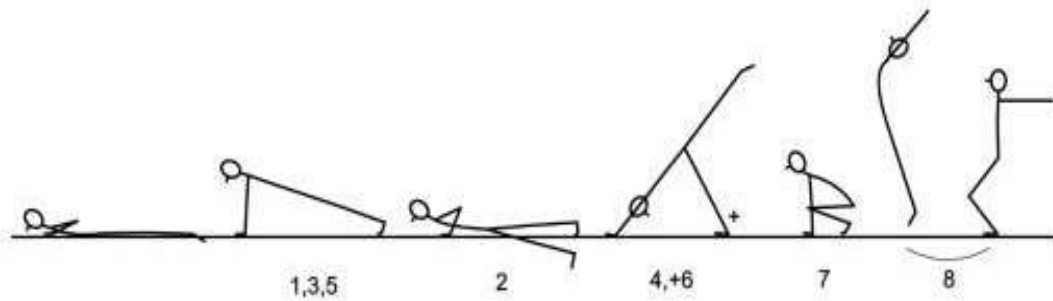
4.



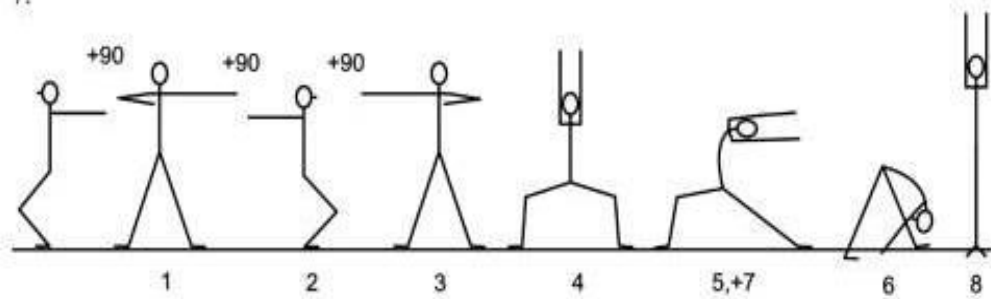
5.



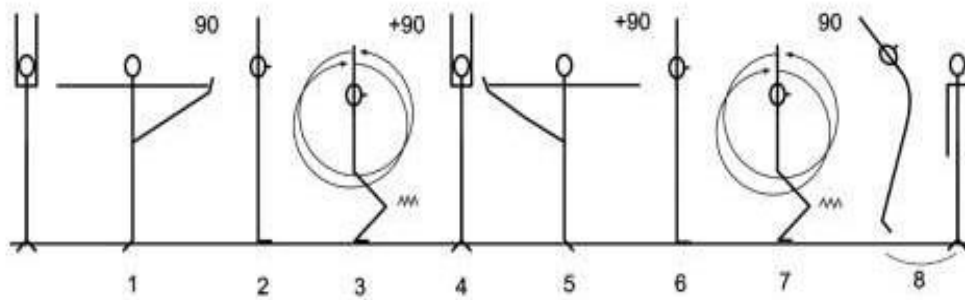
6.



7.



8.



Video anyag: <https://youtu.be/bvEA9RkcEtM>

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.;

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggolótámaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra jobb guggolótámaszba;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, éstalajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: ereszkedés jobb guggolótámaszba;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggolótámaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza döntésbe karhajlítással tarkóra tartásba;
- 4.ü.: törzsemelés térdhajlítással hajlított terpeszállásba és karlendítés magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba, törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggolótámaszba; 8.ü.: ereszkedés nyújtott ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: törzsdöntés előre;
- 2.ü.: lábterpesztés terpeszülésbe törzshajlítással a bal lábhoz, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;

- 3.ü.: lábzáras nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magastartásba;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: törzhajlítás előre bokafozással;
- 6.ü.: lábzárással ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzsheengedés hanyattfekvésbe (oldalsó középtartás);

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzhajlítás előre karvezetéssel mélytartásba és térdhajlítás, talptámasz a talajon;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafozás;
- 3.ü.: ereszkedés hajlított térdű hanyattfekvésbe 2. fokú törzhajlítással előre, és karleengedésmélytartásba;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe (kéztámasz a váll alatt);

6. gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal lábleendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő-, és lábleengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggolótámaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás hajlított terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzhajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, törzhajlítással előre talajérintés;

- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
8.ü.: ugrás szögállásba kar magastartásban;

8. gyakorlat

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
4.ü.: 90°-os fordulat jobbra szögállás magastartásba;
5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra és karleengedés alapállásba.

IV./а Написання реферату

Обираємо одну тему

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Рухова активність та її особливості. Основи раціонального харчування.
2. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
3. Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.
4. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ВНЗ. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
5. Фізична культура і спорт у структурі вільного часу студента.
6. Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини.
7. Вивчення прийомів штучного дихання і перша допомога потерпілому при отриманні травм.
8. Вплив плавання на організм людини – серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, кістково-м'язову, нервову, імунну системи.
9. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура. Корегуючі вправи при порушеннях постави.
10. Фізичне виховання та спорт Європи: спортивні програми Ради Європи. Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт.
11. Історія міжнародного олімпійського руху. Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.
12. Планування та складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
13. Планування індивідуальної програми самостійних занять. Щоденник самоконтролю.
14. Історія розвитку спортивних ігор (враховуючи Україну з 1991 р.). Правил гри.
 - а. баскетбол
 - б. гандбол
 - в. волейбол
 - г. футзал
 - д. настільний теніс
- з. бадмінтон

Вимоги до оформлення рефератів:

- Мова – українська, угорська

- Стиль – науковий
- Послідовність – логічна
- Формат сторінок – А4
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 12.
- Міжрядковий інтервал – полуторний
- Обсяг реферату: 5 стор.
- Поля: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм
- Простий план – 3-4 розділи
- Список джерел – 10-15 найменувань
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).

Структура реферату

- титульна сторінка реферату
- зміст
- вступ;
- основна частина;
- висновок;
- список використаної літератури.

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реферат

на тему:

Виконав/ла: студент/ка I-го курсу

ПІБ

Факультет

Науковий керівник:

Чегіль Аніко Миколаївна

викладач

Берегове
2025

IV./b Referátum témák

Válasszunk ki egy témát önálló feldolgozásra!

TÉMÁK

1. A mozgásaktivitás és annak sajátosságai. Az egészséges táplálkozás alapjai.
2. A testnevelés és sport mint a fiatalok egészségének megőrzésében fontos tényező.
3. A felsőoktatási intézmények hallgatóinak testnevelése és az önellenőrzés módszerei.
4. A testnevelés program- és normarendszeri alapjai a felsőoktatásban. A fizikai fejlődés mutatói és azok értékelése.
5. A testnevelés és sport szerepe a hallgatók szabadidős tevékenységében.
6. A testnevelés és sport mint az ember pszichofizikai állapotára irányuló tudatos hatás eszköze.
7. Mesterséges lélegeztetési módszerek elsajátítása és elsősegélynyújtás sérülések esetén.
8. Az úszás hatása az emberi szervezetre – szív- és érrendszer, légzőrendszer, mozgásszervi rendszer, csont-izomrendszer, idegrendszer, immunrendszer.
9. Gyógytorna és egészségmegőrző testkultúra. Korrekciós gyakorlatok tartáshibák esetén.
10. Európa testnevelése és sportja: az Európa Tanács sportprogramjai. Az Eurofit fizikai felkészültségi tesztrendszer.
11. A nemzetközi olimpiai mozgalom története. Az olimpiai és egyetemi sport fejlődése Ukrajnában.
12. Reggeli higiénikus torna komplexének megtervezése és összeállítása.
13. Egyéni önálló edzésprogram megtervezése. Önellenőrzési napló vezetése.
14. A sportjátékok fejlődéstörténete (beleértve Ukrajnát 1991-től). Játékszabályok
 - a. kosárlabda
 - b. kézilabda
 - c. röplabda
 - d. futsal
 - e. asztalitenisz
 - f. tollaslabda

Formai követelményei:

- Nyelv – magyar vagy ukrán
- Stílus – tudományos

- Formátum – A4
- Betűtípus és betűméret – Times New Roman, 12-es
- Sorköz – másfeles
- Terjedelem: 5 oldal
- Margók: normál
- Felhasznált szakirodalom – 10 –15 mű
- A fejezetcímek NAGYBETŰVEL írandók.
- Az alfejezetcímek kisbetűvel írandók (az első betű kivételével).

A dolgozat felépítése:

- címlap
- tartalomjegyzék
- bevezetés
- fő rész
- befejezés
- felhasznált irodalom jegyzéke

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

**Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés
Tanszék**

REFERÁTUM

CÍM

Készítette:

I. évfolyamos hallgató

Szak

Témavezető: Csehil Anikó

tanár

Beregszász – 2025

Список використаної літератури/ Felhasznált szakirodalom:

- Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
- Волейбол з методикою викладання [Текст]: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньопрофесійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко, В.П. Констанкевич - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. –110 с.
- Євтушенко Ірина. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ №1 для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання спеціалізація «Баскетбол» для студентів 1-2 курсів денної форми навчання НУБіП України, Київ 2020
- Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
- Каратник І. Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону): метод, рекомед. для самост. роб. / Іван Каратник. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. - 36 с.
- Ксенія Мазур. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 5 для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання спеціалізація «Волейбол (жінки)» для студентів 1-2 курсів денної форми навчання НУБіП України, Київ 2020
- Лекційний курс з дисципліни «Фізичне виховання у закладах вищої освіти» / Укл. О.І. Булгаков, Є.І. Жуковський – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2022. – 50 с.
- Методичні рекомендації «Фізичне виховання у закладах вищої освіти»/Укл. І.В. Послушной – Кривий Ріг: Вид-во КНУ, 2024. – 36 с.
- Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт» – Тернопіль ТНЕУ: 2020 – с.32
- Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання . Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

- Спортивні ігри: Баскетбол з методикою викладання: методичні вказівки / уклад.: Н.Р. Дубина, О.А. Войтенко, О.А. Антонюк. – К.: КНУБА, Талком, 2024. – 21 с.
- Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. - 225с.
- Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
- Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник / Автор Онопрієнко О.В. – Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008 р. – 92 с.
- Товт В.А., О.А. Дуло, М.Ю. Щерба. Основи методики фізичного виховання. (Навчальний посібник) Ужгород, 2010
- Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М. М. Кость, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
- Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE)
<https://mttoe.hu/2020/04/27/maradj-otthon-merd-magad/>
- Oktatási Hivatal:
https://www.oktatas.hu/koznevelés/erettsegi/2025tavaszi_vizsgaidoszak/2025tavasz_nyilvanos_anyagok_listaja?printMode=true

**Методичні рекомендації для виконання контрольної роботи з навчальної
дисципліни «Фізична культура»**

Затверджено до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри педагогіки,
психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти ЗУІ ім.

Ф.Ракоці ІІ

(протокол №1 від 13 серпня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Навчально-методичною радою Закарпатського угорського
інституту імені Ференца Ракоці ІІ

(протокол №7 від 26 серпня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ

(протокол №8 від 28 серпня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки, психології,
початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти спільно з Видавничим
відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ

Укладачі:

Чегіль Аніко Миколаївна, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової,
дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту
імені Ференца Ракоці ІІ

Рошінець Тімеа Чобівна – тренер тренажерного залу Спортивно-оздоровчого центру ім.
Зубко Й. Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракові ІІ

Берегово: ЗУІ ім. Ф. Ракоці ІІ, 2025, 52 сторінок (українською та угорською мовою).

Рецензенти:

Візавер Арпад Дезидерович – директор Спортивного-оздоровчого центру ім. Зубко Й.
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ

Гейці Тихомир Тихомирович –« Заслужений працівник освіти України », директор
Великобержького ЗЗСО ім. Доброї Пийтера, вчитель фізичного виховання.

Відповідальні за випуск:

Біда Олена Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II

За зміст методичних рекомендацій відповідальність несуть розробники.

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегово, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua)

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегово, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua) Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 7637 від 19 липня 2022 року

Шрифт «Times New Roman». Розмір сторінок методичних рекомендацій: А4 (210х297мм).