

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для підготовки до комплексного державного екзамену
з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання
та тренування для бакалаврів
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт**

ЛУЦЬК – 2022

Рецензенти:

Н. О. Белікова, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

С. А. Савчук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ВНУ імені Лесі Українки (протокол № 8 від 20 квітня 2022 року)

Автори-упорядники: к.н. фіз.вих., доц. С. Індика; к.н. фіз.вих., доц. Ж. Мудрик, к.н. фіз.вих., доц. О.Радченко; к.н. фіз.вих., доц. Р.Іваницький; к.н. фіз.вих., доц. І.Бичук; к.п.н., доц. О.Томашук, к.п.н., доц. Л. Ващук.

Індика С., Мудрик Ж., Радченко О., Бичук І., Іваницький Р., Томашук О., Ващук Л. Методичні рекомендації для підготовки до атестаційного екзамену бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт». – Луцьк, 2022. – 74 с.

Методичні рекомендації розроблені з метою надання допомоги здобувачам освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» у підготовці до складання комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування, який проводиться з метою перевірки якості загально професійної та спеціальної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти.

© Індика С., Мудрик Ж., Радченко О., Бичук І.,
Іваницький Р., Томашук О., Ващук Л., 2022

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	7
ПРОГРАМОВИЙ МАТЕРІАЛ.....	9
ПРОГРАМНІ ВИМОГИ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ.....	11
1. Охарактеризувати засоби спортивної підготовки спортсменів.....	11
2. Дати характеристику методам, спрямованим на засвоєння спортивної техніки.....	11
3. Охарактеризувати методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.....	12
4. Дати характеристику ігровому та змагальному методам спортивного тренування.....	12
5. Проаналізувати спортивну техніку і технічну підготовленість спортсменів.....	13
6. Дати характеристику спортивній тактиці.....	14
7. Дати характеристику фізичній підготовці та фізичній підготовленості спортсменів.....	15
8. Охарактеризувати структуру тренувального заняття.....	15
9. Охарактеризувати різні типи тренувальних занять.....	16
10. Охарактеризувати типи і побудову мікроциклів.....	17
11. Дати характеристику різним типам і побудові мезоциклів.....	18
12. Описати тренувальний процес в підготовчому періоді річного макроциклу.....	19
13. Дати характеристику підготовці спортсменів у змагальному періоді річного макроциклу.....	20
14. Охарактеризувати тренування на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки (ЕБПП).....	21
15. Охарактеризувати тренувальний процес в перехідному періоді річного макроциклу.....	21
16. Дати характеристику педагогічним та психологічним засобам відновлення працездатності спортсменів.....	22
17. Дати характеристику медико-біологічним засобам відновлення працездатності спортсменів.....	23
18. Охарактеризувати заборонені стимулюючі речовини та їх дію на організм спортсмена.....	24

19.	Дати характеристику способам проведення змагань.....	25
20.	Охарактеризувати Положення про змагання.....	26
21.	Розкрити методика розвитку сили як рухової якості.....	27
22.	Розкрити методика розвитку швидкості як рухової якості.....	28
23.	Розкрити методика розвитку витривалості як рухової якості.....	29
24.	Розкрити методика розвитку спритності та гнучкості як рухової якості.....	30
25.	Розкрити методика розвитку гнучкості як рухової якості.....	31
26.	Охарактеризувати особливості сучасного олімпійського руху.....	32
27.	Висвітлити діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК) (Штаб-квартира МОК. Цілі і завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету).....	32
28.	Органи МОК: Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент...	33
29.	Дати характеристику Олімпійській хартії – як основному правовому документу олімпійського спорту.....	34
30.	Охарактеризувати позашкільні форми фізичного виховання.....	35
31.	Розкрити завдання і методика фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку.....	36
32.	Розкрити основи фізичного виховання студентів закладів вищої та професійно-технічної освіти.....	37
33.	Розкрити основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування.....	38
34.	Охарактеризувати систему фізичної підготовки у збройних силах України.....	39
35.	Вказати правові та організаційні засади адміністрування у сфері фізичного виховання і спорту.....	40
36.	Розкрити систему діяльності спортивних шкіл в Україні.....	41
37.	Розкрити механізм менеджменту у фізичній культурі і спорті.....	42
38.	Охарактеризувати планування як одну з основних функцій менеджменту.....	43
39.	Дати характеристику контролю та обліку у підготовці спортсменів.....	44

40.	Визначити основи маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг.....	45
41.	Дати характеристику головній меті, основним завданням туризму.....	46
42.	Дати характеристику туристичному маршруту і підготовці маршрутної документації.....	47
43.	Охарактеризувати форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ).....	48
44.	Дати характеристику спортивному туризму.....	49
45.	Охарактеризувати структуру й зміст загальної фітнес-програми аеробної спрямованості.....	50
46.	Дати характеристику заняттям зі степ-аеробіки.....	49
47.	Охарактеризувати методи розучування комбінацій зі степ-аеробіки.....	50
48.	Охарактеризувати побудову занять із функціонального фітнесу.....	50
49.	Дати характеристику програм силового фітнесу.....	51
50.	Охарактеризувати типи та зміст вправ зі стретчингу.....	52
51.	Розкрити особливості проведення індивідуальних і групних занять з фітнесу.....	53
52.	Описати методику навчання техніки бігу на короткі дистанції.....	53
53.	Описати методику бігу на середні та довгі дистанції.....	54
54.	Описати методику навчання техніці стрибка способом «переступання».....	54
55.	Описати методику навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».....	55
56.	Розкрити методику та послідовність навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу.....	55
57.	Охарактеризувати методику навчання техніки прийому та передачі м'яча знизу двома руками у волейболі.....	56
58.	Охарактеризувати методику навчання техніки передачі м'яча зверху двома руками у волейболі.....	56
59.	Охарактеризувати методику навчання техніки нападаючого удару у волейболі.....	57
60.	Охарактеризувати методику навчання техніки подачі у волейболі.....	58
61.	Охарактеризувати методику навчання блокуванню у волейболі.....	58

62.	Охарактеризувати види тактики гри у нападу у футболі.....	59
63.	Описати види змагань у футболі.....	60
64.	Дати характеристику тактики гри футбол.....	61
65.	Охарактеризувати тактику гри у захисті у баскетболі.....	61
66.	Охарактеризувати особистий захист або захист «один на один» у баскетболі.....	62
67.	Охарактеризувати нападу швидким проривом у баскетболі.....	62
68.	Охарактеризувати нападу проти зонного захисту у баскетболі.....	63
69.	Охарактеризувати методику навчання техніки кидка зігнутою рукою зверху з опорного положення в гандболі.....	63
70.	Охарактеризувати методику навчання техніки кидка однією рукою зверху в стрибку у гандболі.....	64
71.	Охарактеризувати методику навчання техніки кидка у падінні у гандболі.....	65
72.	Дати характеристику опорним стрибкам на прикладі стрибка зігнувши ноги через козла в ширину.....	65
73.	Дати характеристику акробатичним вправам в гімнастиці.....	66
74.	Дати характеристику вправам на перекладині в гімнастиці.....	66
75.	Охарактеризувати методику розвитку рухових якостей у гімнастиці методом колового тренування.....	67
	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ.....	69
	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	70

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Комплексний державний екзамен з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування передбачає перевірку якості загально-професійної та спеціальної підготовки бакалаврів. За своїм змістом та методикою проведення комплексний державний екзамен має вищий ступінь узагальнення поставлених питань, більшу широту охоплених проблем у поєднанні з конкретними знаннями факторів теоретичного та практичного значення в межах програм дисциплін професійної та практичної підготовки: «Теорія і спорту», «Теорія та методика фізичного виховання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Історія фізичної культури та олімпійський спорт», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Туризм», «Гімнастика з методикою викладання», «Фітнес», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування у сфері ФВ і спорт».

Програму укладено у відповідності до навчального плану та освітньої програми 017 Фізична культура і спорт

Дана програма відповідає характеристиці освітнього ступеня бакалавра з даного профілю і тим новим прогресивним тенденціям, які відображають практику роботи фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Метою комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування є перевірка сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань студентів у сфері фізичного культури та спорту.

Завданням комплексного іспиту з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування є виявлення здатності до вирішення складних комплексних завдань у сфері фізичної культури і спорту, здатності до застосування теорій та методів наук фізичного виховання і спорту.

З урахуванням вимог до рівня і змісту теоретичної, методичної та практичної підготовленості бакалавра, зазначених в освітньо-професійній програмі, випускники повинні оволодіти такими програмними результатами навчання:

ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРОГРАМОВИЙ МАТЕРІАЛ

Теорія спорту

Засоби спортивної підготовки. Методи практичних вправ. Безперервний метод тренування. Інтервальний метод тренування. Ігровий метод. Змагальний метод у спортивному тренуванні.

Змагання в олімпійському спорті. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань. Положення про змагання.

Фізична підготовка і фізична підготовленість. Спеціальна підготовка. Спеціальна фізична підготовленість. Допоміжна підготовка. Фізичні якості.

Тренувальне заняття, як основна структурна одиниця тренувального процесу. Види тренувальних занять. Заняття вибіркового та комплексного спрямування. Типи та організація занять. Мікроцикл та його особливості. Побудова МКЦ із заняттями з різною величиною навантажень. Типи мезоциклів. Побудова тренувального процесу в річному макроциклі.

Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Основні психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення. Гігієнічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Фармакологічні засоби відновлення. Фізичні засоби відновлення.

Допінг у спорті і боротьба з його використанням. Виникнення допінгу. Створення медичної комісії по боротьбі з допінгом. Характеристика заборонених препаратів. Поширення допінгу і боротьба з його використанням.

Олімпійський спорт

Історичні особливості сучасного олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і основи його діяльності (Штаб-квартира МОК. Цілі і завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету). Основні органи МОК (Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент). Олімпійська хартія.

Теорія та методика фізичного виховання

Загальна характеристика рухових якостей. Позашкільні форми фізичного виховання. Завдання і методика фізичного виховання дітей різного віку, студентської молоді та дорослого населення. Основи фізичного виховання студентів закладів вищої та професійно-технічної освіти основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування. Система фізичної підготовки у Збройних силах України.

Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування у сфері ФВ і спорт

Управління сферою фізичного виховання і спорту в Україні. Органи публічної влади в системі управління сферою. Спортивні школи, їх діяльність. Планування діяльності спортивних організацій. Планування як функція менеджменту. Суть, завдання та принципи планування. Облік та контроль як функції управлінн.

Туризм

Туризм як важлива складова системи фізичного виховання. Види та форми організації туризму. Класифікація екскурсій, спортивного туризму, туристських походів. Форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ). Вибір туристичного маршруту і підготовка маршрутної документації.

Фітнес

Структура і зміст загальної фітнес-програми аеробної спрямованості. Характеристик занять зі степ-аеробіки. Методи розучування комбінацій зі степ-аеробіки. Побудова занять із функціонального фітнесу. Програми силового фітнесу. типи та зміст вправ зі стретчингу. Особливості проведення індивідуальних і групних занять з фітнесу.

Легка атлетика та методика її викладання

Основи техніки легкоатлетичних вправ. Біг на короткі дистанції. Методика навчання техніки бігу на короткі та довгі дистанції. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання». Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу.

Спортивні ігри та методика їх викладання

Баскетбол. Характеристика особистого захисту або захисту «один на один» у баскетбол. Характеристика нападу швидким проривом у баскетболі. Характеристика нападу швидким проривом у баскетболі. Характеристика нападу проти зонного захисту у баскетболі.

Волейбол. Методика навчання техніки прийому та передач знизу двома руками. Методика навчання техніки передачі м'яча зверху руками. Методика навчання техніки нападаючого удару, техніки подачі та блокуванню.

Гандбол. Техніка кидка зігнутою рукою зверху з опорного положення в гандболі. Навчання техніки кидка однією рукою зверху в стрибку у гандболі. Методика навчання техніки кидка у падінні у гандболі

Футбол. Види тактики гри у нападу у футболі. Види змагань у футболі. Характеристика тактики гри футбол. Техніка польового гравця.

Гімнастика та методика її викладання

Навчання вправ акробатики. Навчання вправ у висах та упорах. Методика навчання опорних стрибків. Метод колового тренування для розвитку рухових якостей.

ПРОГРАМНІ ВИМОГИ КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування

1. Охарактеризувати засоби спортивної підготовки спортсменів

Засоби спортивної підготовки (ЗСП) – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Склад ЗСП формується з врахуванням особливостей певного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації.

ЗСП – фізичні вправи – умовно можна поділити на 4 групи: загально-розвиваючі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До **загальнопідготовчих** відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитись з ним в певному протиріччі (під час вирішення завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи – це рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності. За інтенсивністю вони можуть відповідати змагальним вправам, а за структурою виконання різко відрізнятися.

Спеціально-підготовчі вправи займають основне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які мають елементи змагальної діяльності та дії наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються та діяльністю функціональних систем організму.

Змагальні вправи – це виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації у відповідності з існуючими правилами змагань.

2. Дати характеристику методам, спрямованим на засвоєння спортивної техніки

Під методами спортивної підготовки (МСП) слід розуміти способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Методи ділять на три групи: **словесні, наочні та практичні**.

Виділяють методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки.

Для цього використовують практичні методи суворої регламентації. До цієї групи відносяться :

- а) метод розучування вправи в цілому;
- б) метод розучування вправи за частинами.

Метод розучування вправи в цілому здійснюється під час засвоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, розподіл яких на частини неможливий. Однак під час засвоєння руху в цілому увагу акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного руху.

Метод розучування вправи за частинами: здійснюється під час вивчення більш або менш складних рухів, які можна поділити на самостійні частини. Засвоєння спортивної техніки здійснюється частинами.

Під час застосування вищезгаданих методів застосовуються:

- підвідні вправи – для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється родинною координаційною структурою підвідних та основних вправ.

- імітаційні вправи – в них зберігається загальна структура основних вправ, однак під час їх виконання забезпечуються умови, які полегшують засвоєння рухових дій (імітація плавальних рухів, лижних ходів і т. д.).

3. Охарактеризувати методи, спрямовані на розвиток рухових якостей

В процесі спортивного тренування вправи використовуються в межах двох основних методів:

Безперервного методу та інтервального методу тренування;

Безперервний метод тренування характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи великої та середньої тривалості.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований безперервний метод (рівномірний);
- варіативний безперервний метод (перемінний);
- прогресуючий безперервний метод;
- регресуючий безперервний метод.

В залежності від підбору вправ тренування може носити **узагальнений** (інтегральний) характер, коли здійснюється паралельне удосконалення різних якостей, або **вибірковий** – коли здійснюється розвиток окремих якостей.

Інтервальний метод тренування передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований інтервальний метод (повторний);
- варіативний інтервальний метод ;
- прогресуючий інтервальний метод;
- регресуючий інтервальний метод.

4. Дати характеристику ігровому та змагальному методам спортивного тренування

В якості самостійних практичних методів спортивного тренування використовують **методи часткової регламентації: ігровий метод, змагальний метод.**

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять,

ефективний при наявності різноманітних техніко-тактичних та психологічних завдань, які виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, вміння керувати емоціями та підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди. Не менш важлива роль цього методу як засобу активного відпочинку, переходу до іншої рухової активності з метою прискорення та підвищення адаптаційних та відновлювальних процесів, підтримання рівня підготовленості.

Змагальний метод – спеціально організована змагальна діяльність, яка в даному випадку виступає у якості оптимального способу підвищення результативності тренувального процесу. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які в найбільшій мірі сприяють вирішенню поставлених завдань. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань. Застосовують ускладненні та полегшені умови змагань.

5. Проаналізувати спортивну техніку і технічну підготовленість спортсменів

Спортивна техніка – це сукупність прийомів та дій, що забезпечують найефективніше рішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту.

Спеціалізовані положення та рухи спортсменів, які визначаються певною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які застосовуються для рішення певного завдання називають *дією*.

Технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (спортивної техніки), яка відповідає особливостям виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

В структурі технічної підготовленості розрізняють базові та додаткові рухи.

Базові рухи та дії складають основу технічного забезпечення даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з виконанням існуючих правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена в тому чи іншому виді спорту.

Додаткові рухи та дії – це другорядні рухи або елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів та пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Ці рухи і формують індивідуальний стиль спортсмена. На початкових етапах багаторічної підготовки рівень технічної майстерності та спортивний результат визначаються удосконаленням базових рухів. На рівні вищої майстерності додаткові рухи можуть стати вирішальними у спортивній боротьбі.

Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю поставленим завданням та високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психологічної підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. В сучасній змагальній діяльності існує велика кількість сторонніх факторів: активна протидія суперників, незвична манера суддівства, прогресуюча втома, незвичне місце змагань, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до швидкої корекції рухових дій в залежності від умов змагань.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів та дій, доцільним використанням часу та простору. Економічність – це здатність спортсмена до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальному часі, необхідному для виконання.

Мінімальна тактична інформованість для суперника є важливим показником результативності у спортивних іграх та єдиноборствах. Техніка в цьому випадку повинна маскувати тактичні задуми та діяти неочікувано.

6. Дати характеристику спортивній тактиці

Спортивна тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в тактичних діях для вирішення певних завдань спортивної підготовки з врахуванням специфіки виду спорту, позитивних та негативних сторін підготовленості та умов середовища.

В структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття: тактичні знання, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дію на основі тактичних знань (вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати свою тактику і т.д.).

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних та колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної закінченої тактичної дії в певній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги, яке спрямоване на рішення конкретних тактичних завдань.

Засоби спортивної тактики: різноманітні техніко-тактичні дії.

Види спортивної тактики: наступальна, оборонна, контратакуюча.

Форми спортивної тактики: індивідуальна, групова, командна.

Оснoву тактичної підготовленості окремих спортсменів та команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами та видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань;
- поєднання тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості.

Фактори, які впливають на вибір тактики: специфіка виду спорту, індивідуальні особливості спортсмена, особливості конкретних змагань, рівень технічної підготовленості, розвиток рухових якостей, рівень та особливості психічної підготовленості.

7. Дати характеристику фізичній підготовці та фізичній підготовленості спортсменів

Фізична підготовка - одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

Фізична підготовленість спортсмена характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших – швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи – рівномірним розвитком різних фізичних якостей. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна підготовленість - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язується, на відміну від колишніх уявлень, не з різнобічною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей організму і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту .

Характеризуючи різні сторони фізичної підготовленості, особливо спеціальної, враховують не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму спортсмена і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал в процесі змагальної діяльності

8. Охарактеризувати структуру тренувального заняття

Окреме *заняття* є головною структурною одиницею тренувального процесу, протягом якого використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу процесів адаптації та відновлення в організмі спортсмена.

Існуючу структуру занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначає динаміка функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У підготовчій частині проводять організаційні заходи і готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися. При правильному настрої перед виконанням програми занять виникає передстартовий стан, який полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці до роботи.

Проведення в цій частині заняття *розминки*, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до основної роботи. Розминку поділяють на дві частини: загальну та спеціальну. Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи і готує організм до основної роботи.

В основній частині заняття вирішуються його основні завдання. Виконувана робота може бути різноманітною і забезпечувати всебічне поліпшення спеціальної фізичної та психічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики виконуваних вправ, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття та його навантаженість.

Заключна частина заняття проводиться з метою приведення організму спортсмена до стану, якомога близького до передробочого, і створення умов, які б сприяли інтенсивному проходженню відновлювальних процесів.

Заняття слід розрізняти за основною педагогічною спрямованістю - (основні й додаткові, заняття вибіркової та комплексної спрямованості), за величиною навантаження (заняття з великими, малими та іншими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (учбові, тренувальні, відновлювальні тощо) або підрозділів підготовки (фізичної, технічної, техніко-тактичної, інтегральної).

9. Охарактеризувати різні типи тренувальних занять

В залежності від характеру поставлених завдань визначають наступні типи занять:

Навчальні заняття передбачають засвоєння спортсменом нового матеріалу: різноманітних елементів техніки, раціональних технічних схем, техніко-тактичних комбінацій тощо. Особливостями занять цього типу є

відносно обмежена кількість умінь, навиків або знань, які необхідно засвоїти, застосування контролю з боку тренера за якістю засвоєння пропонованого матеріалу та самоконтролю.

Заняття цього типу особливо широко застосовують на ранніх (початкових) етапах багаторічної підготовки, коли треба вирішити значну кількість завдань, пов'язаних з навчанням.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної: У них багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту ці заняття можуть мати вибірковий або комплексний характер, а також можуть різнитися за величиною навантажень.

Особливо широко заняття цього типу застосовують для вирішення завдань фізичної підготовки - розвитку швидкісних та силових якостей, для закріплення вивчених варіантів техніки і тактики, технічних комбінацій.

Навчально-тренувальні заняття проміжні між чисто навчальними і тренувальними заняттями. В них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Навчально-тренувальні заняття широко застосовують на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Відновлювальні заняття мають невеликий обсяг спеціалізованої роботи. В них широко застосовуються різноманітні вправи, ігри, плавання тощо, на позитивному емоційному фоні. Їх основне завдання - стимулювати відновлювальні процеси після значних навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для перебігу в організмі спортсмена адаптаційних реакцій після занять з великими навантаженнями. Такі заняття займають значне місце в дні перед основним змаганням, а також відразу після змагань, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, але й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в чіткій відповідності до програми майбутніх змагань, їх регламенту, складу і здібностей можливих учасників. Модельні заняття проводять у період безпосередньої підготовки, спортсменів до змагань при високому рівні їхньої техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовленості.

Контрольні заняття планують на всіх етапах багаторічної підготовки, протягом різних періодів тренувального макроциклу. До найважливіших вимог в побудові програм таких занять належить чітке визначення завдань, склад засобів, відповідний до цих завдань, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

10. Охарактеризувати типи і побудову мікроциклів

Мікроциклом прийнято називати серію тренувальних занять, які проводяться протягом двох і більше днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися до

10-14 днів. Найбільш розповсюдженими є семиденні мікроцикли, які, співпадаючи за тривалістю з календарним тижнем, оптимально узгоджуються з загальним режимом життя спортсменів.

Втягуючі мікроцикли характеризуються невеликим сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Їх застосовують на першому етапі підготовчого періоду, і ними часто починаються мезоцикли на спортивних зборах.

Формуючі мікроцикли. Основна мета - інтеграція (та удосконалення) техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена в цілісний процес загальної діяльності. Основними засобами формуючих мікроциклів повинні бути різноманітні тренувальні форми змагальних вправ та самі змагальні вправи. Використовуються варіанти методу суворої регламентованої вправи, а також змагальний і ігровий методи. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації стилю змагальної діяльності спортсмена. Необхідний щоденний контроль стану тренуваності і спортивної форми, щоб не допустити перетренованості.

Підвідні мікроцикли. Їх зміст може бути дуже різноманітним. Він залежить від системи підведення до змагань, індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. В залежності від цих факторів у підвідних мікроциклах може бути відтворений режим майбутніх змагань, вирішене питання повноцінного відновлення і психічного настрою.

Ударні мікроцикли. Особливе місце в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації посідають формуючі мікроцикли з великим сумарним обсягом роботи і навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, удосконалення техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. З цієї причини ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовують ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Змагальні мікроцикли будують у відповідності до програми змагань. Структуру і тривалість цих мікроциклів визначають відповідно до специфіки змагань у різних видах спорту, програми цих змагань, кількості стартів і перерв між ними. В залежності від цього змагальні мікроцикли можна обмежувати стартами і безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можна включати й спеціальні тренувальні заняття.

Відновлювальними мікроциклами завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку. Структура мікроциклів залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, періоду макроциклу, типу мезоциклу і самого мікроциклу, індивідуальних особливостей спортсмена. Ці фактори принципово впливають на їх основні завдання.

11. Дати характеристику різним типам і побудові мезоциклів

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікро циклів. Найпопулярнішими є три- і чотиримікроциклові мезоцикли.

Втягуючі мікроцикли. Основним завданням *втягуючих* мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного використання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань фізичної і технічної підготовки. Використовуються також спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості.

Протягом *базових* мезоциклів проводиться основна тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великою інтенсивністю.

У *контрольно-підготовчих* мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціальних підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна, тактична і технічна підготовка.

Кількість і структура *змагальних* мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості.

Мезоцикли *виведення зі стану спортивної форми* спрямовані на поступове зниження навантаження (як обсягу так і інтенсивності), використання ігрових засобів та методів тренування, зниження психічної напруги, на фоні позитивного емоційного стану відновлення окремих нюансів технічної майстерності, збільшення обсягу відновлювальних заходів (фізіотерапевтичних, психологічних та інших), певних медичних процедур.

12. Описати тренувальний процес в підготовчому періоді річного макроциклу

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею макроциклу. *Підготовчий період* ділиться на два етапи: *загальнопідготовчий* і *спеціальнопідготовчий*.

Загальнопідготовчий етап. Основні його завдання: підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, вдосконалення рівня основ техніки і тактики. На цьому етапі підготовки перш за все закладають основу функціональної підготовленості організму для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності й психічної стійкості до великих навантажень.

Спеціальна частина підготовки полягає у вибірковому поліпшенні окремих якостей, від яких залежить рівень спортивного результату. Особливого значення надають вибірковому впливу на розвиток загальної і спеціальної витривалості, вдосконаленню техніки прийомів і економності роботи тощо. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Частка змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи невисока, оскільки від неї не залежить ефективність тренування на цьому етапі. Більше того - надлишковість змагальних вправ в цей період іде на шкоду допоміжним і спеціально-підготовчим вправам, що може знизити спортивні результати.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на даному етапі спрямоване на подальший розвиток тренуваності й спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ, а також власне змагальних.

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісних, швидкісно-силових, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Крім того чільне місце відводять конкретно спрямованим засобам, які допомагають розвитку спеціальної працездатності й технічної стабільності. Велику увагу приділяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності змагальної діяльності. Це завдання вирішують паралельно з розвитком спеціальних якостей і удосконаленням психічної підготовленості.

Із розвитком спеціальної тренуваності і становленням спортивної форми підготовка спортсмена набуває вираженого інтегрального характеру. Її мета - втілення в змагальних діях усього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навичок, змагального досвіду, досягнутих за попередній період напруженого тренування.

13. Дати характеристику підготовці спортсменів у змагальному періоді річного макроциклу

Основним завданням змагального періоду є подальше підвищення і збереження досягнутого рівня тренуваності, розвиток і підтримка спортивної форми.

Спеціальну підготовку в змагальному періоді організують відповідно до календаря головних змагань. У процесі спеціальної підготовки враховують усі конкретні особливості даних змагань: завдання, що стоять перед спортсменом, склад передбачуваних учасників, умови проведення тощо.

Величина змагальних навантажень багато в чому залежить від характеру змагань, наявності сильних суперників, емоційного настрою спортсмена. Зрозуміло, що відповідальні змагання відчутніше впливають на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження і контрольні змагання.

В умовах довгих змагань необхідно використовувати вправи, які здатні

підтримати і підсилити наявний рівень підготовки. В тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи й дуже відмінних від змагальних, наприклад, з арсеналу засобів загальної фізичної підготовки. Тренувальні вправи, дещо, відмінні від змагальних, можуть складати програми самостійних занять, які мають на меті підтримати тренуваність.

Враховують географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення, що може вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Це вимагає, в свою чергу, спеціального планування декількох останніх перед змаганнями (переважно двох - трьох) мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку, який співпадає би з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

14. Охарактеризувати тренування на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки (ЕБПП)

Особливу увагу в час змагального періоду потрібно приділяти побудові тренувань напередодні найбільш відповідальних змагань.

Вони повинні бути суворо індивідуальними і не вписуватись у стандартні схеми. На їх організацію впливають: функціональний стан організму і рівень тренуваності спортсмена, ступінь стабільності техніко-тактичної майстерності, наявний психічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні й змагальні навантаження тощо. Незважаючи на індивідуальний характер тренувань, для їх раціональної організації важливо дотримуватися положення про змагання, їх регламенту та розкладу.

Географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Це вимагає, в свою чергу, спеціального планування декількох останніх перед змаганнями (переважно двох - трьох) мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку, який співпадає би з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до змагань необхідно: визначити раціональне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей; встановити оптимальне поєднання обсягу та інтенсивності навантажень і повноцінного відпочинку; планувати тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування як єдиний процес; контролювати функціональний стан спортсменів; їхні реакції на навантаження з метою індивідуального планування і коригування тренувального процесу. Потрібно також розробити і застосовувати комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів для якнайкращої підготовки спортсмена до

конкретного старту.

15. Охарактеризувати тренувальний процес в перехідному періоді річного макроциклу

До основних завдань перехідного періоду належать: виведення спортсмена зі стану спортивної форми, повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого макроциклу, а також підтримка відповідного рівня тренуваності спортсмена для забезпечення його оптимальної готовності до початку наступного макроциклу при дво або трипікових циклах. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і, особливо, психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовувані засобів і методів, режим навантажень тощо.

Перехідний період триває, як правило, від 1 до 3 мікроциклів, що залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, від системи планування тренування протягом року, тривалості періоду змагань, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді має невеликий сумарний обсяг роботи і незначні навантаження. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом скорочують приблизно в 3 рази, кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 2-4-х, і занять з великим навантаженням не планують. Різко змінюють і спрямованість роботи. Основний зміст перехідного періоду наповнюють різноманітними засобами активного відпочинку і загальнопідготовчими вправами. При цьому доцільно орієнтуватися на нові, не використані широко в попередньому тренуванні, засоби. Слід змінювати місця занять, проводити їх у лісі, біля моря чи річки, в зонах відпочинку. Добираючи засоби тренування в перехідному періоді доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, щоб змінити характер тренування, зберегти їх високий рівень. В цьому періоді найдоцільніше проводити заняття комплексного спрямування з використанням ігрових засобів, які сприяють розвитку рухових якостей. Такі заняття є достатньо емоційними, підтримують рівень тренуваності спортсмена, не перевантажують його психіку. В кінці перехідного періоду поступово збільшують навантаження, кількість загально-підготовчих і допоміжних вправ, зменшують обсяг засобів активного відпочинку. Це дозволяє «згладити» перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

16. Дати характеристику педагогічним та психологічним засобам відновлення працездатності спортсменів

Педагогічні засоби. Основне місце в проблемі відновлення відводиться педагогічним засобам, які передбачають управління працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами посередництвом доцільно

організованої м'язової діяльності. Можливості педагогічних засобів відновлення дуже різноманітні. Сюди відносять підбір, варіативність та особливості поєднання методів та засобів в процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність і особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів під час планування мезоциклів, режим життя та спортивної діяльності; умови для тренування та відпочинку; постійний розклад тренувальних занять, відпочинку, навчання, роботи; раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи; не допуск тренування та змагань при наявності захворювань, гострих та хронічних травм;

Під час побудови програм тренувальних занять заслуговує на увагу організація ввідно-підготовчої частини та заключної частини заняття. Раціональна побудова першої частини заняття, сприяє ефективнішому впрацьовуванню, допомагає досягнути вищого рівня працездатності в основній частині. Раціональна організація заключної частини дозволяє швидше подолати ознаки гострої втоми. Правильний підбір вправ і методів їх використання в основній частині забезпечує потрібний рівень працездатності та емоційного стану спортсменів, ефективний перебіг процесів відновлення під час виконання тренувальних програм.

Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів

З допомогою психологічних дій можна швидко понизити нервово-психічну напругу, стан психічної пригніченості, швидко відновити затрачену психічну енергію, сформувавши чітку установку на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напругу функціональних систем, які беруть участь в роботі.

Основні психологічні засоби відновлення: аутогенне тренування; психорегулююче тренування; м'язова релаксація; навіювання в стані бадьорості;

навіяний сон-відпочинок; гіпнотичне навіювання; музика та світломузика; психологічний мікроклімат в групі; позитивна емоційна насиченість заняття; цікавий і різноманітний відпочинок; комфортабельні умови для занять та відпочинку;

Слід враховувати, що ефективність психологічних процедур підвищується при їх комплексному використанні.

17. Дати характеристику медико-біологічним засобам відновлення працездатності спортсменів

В групі медико-біологічних засобів розрізняють: гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування.

Гігієнічні засоби: раціональний і стабільний розклад дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням і умовам підготовки та змагань.

Фізичні засоби:

- масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж та ін; сауна та баня; гідропроцедури: різні види душів та ванн;

- електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація та ін.
- світлове опромінювання: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру; гіпероксія;
- магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.

Харчування:

- збалансованість за енергетичною цінністю; збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни);
- відповідність характеру, величині та спрямованості навантаженню; відповідність кліматичним та погодним умовам.

Фармакологічні засоби:

- речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до умов стресу (глюкоза, препарати, які мають фосфор; амінокислоти та ін.);
- препарати пластичної дії, які забезпечують процес регенерації структур, які зношуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- речовини, які стимулюють функцію кровотворення (препарати заліза);
- вітаміни і мінеральні речовини;
- адаптогени рослинного (настоянка женьшеню та подібних препаратів) та тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої скотини, не закостенілі роги п'ятнистого оленя, марала, ізюбра і ін.);
- зігріваючі, обезболюючі та протизапальні препарати (різні мазі та креми).

Відновлювальні процедури, які відносяться до різних груп поділяються на засоби глобальної, вибіркової та загально тонізуючої дії.

18. Охарактеризувати заборонені стимулюючі речовини та їх дію на організм спортсмена

Допінгові препарати поділяють на 5 груп:

1. Стимулятори (амфетамін, кофеїн, кокаїн, ефедрин, метил-ефедрин, фен термін та ін.);
2. Наркотичні засоби (кодеїн, героїн, морфін та ін.);
3. Анаболічні стероїди (тестостерон, ретаболіл, метенолон та ін.);
4. Бета-блокатори (пропранолол, атенолол, метпролол та ін.);
5. Діуретичні засоби (дихлотіазід, фуросемід та ін.).

Крім вищезгаданих класів речовин до допінгу віднесені певні методи, зокрема переливання крові – так званий кров'яний допінг, а також всі фармацевтичні, хімічні та фізичні маніпуляції, здатні за своїм характером, дозуванням або споживанням штучно покращити результат спортсмена у змаганнях.

Характеристика деяких препаратів. Психостимулятори активізують серцево-судинну та дихальну системи, що проявляється у збільшенні серцевого викиду, розширення бронхів, підвищення артеріального тиску. Препарати знімають почуття втоми, невпевненості в своїх силах, покращують види психічної та моторної діяльності. Виявлений вплив цих препаратів на віддалення втоми, покращення координації, підвищення силових можливостей, підвищення витривалості.

Препарати другої групи – кодеїн, морфін, героїн, марихуана знаходять застосування в спорті як сильнодіючі обезболюючі препарати здатні віддалити відчуття втоми і привести до перевантаження органи та функціональні системи, що приводить до тяжких захворювань, смертельним випадкам.

Бета-блокатори є речовинами, які активно діють на периферичну нервову систему. Вони здійснюють заспокійливу дію, часто приводять до покращення результатів у таких видах спорту як кульова стрільба, стрільба із лука, бобслей. Одночасно вони приводять до зниження працездатності. Інтенсивне їх застосування приводить до порушення збалансованої діяльності вегетативної нервової системи, блокаді та зупинці серця.

Анаболічні стероїди – найпоширеніша група препаратів. Застосування анаболічних стероїдів у поєднанні з інтенсивним білковим раціоном та напруженою роботою швидкісно-силового характеру приводить до збільшення маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси з одночасним зменшенням відсотку жиру. Особливо важливим для росту спортивних результатів є те, що припинення споживання стероїдів приводить до зниження маси тіла, але дозволяє зберегти високий рівень силових можливостей.

Майже всі стероїди, які приймаються орально, порушують функції печінки. Під їх впливом проходять дегенеративні зміни в м'язовій тканині. У більшості спортсменів як жінок так і чоловіків відмічені порушення статевої сфери, які часто носять неповоротний характер. Серед інших наслідків застосування анаболічних стероїдів можна відмітити передчасне припинення росту у молодих спортсменів, підвищену агресію, психопатичні варіанти та інші психічні розлади.

Діуретичні препарати – це речовини, які діють на клітини ниркових каналців, пригнічуючи всмоктування іонів хлору, калію, натрію з первинної сечі назад в кров, що веде до значного виділення цих іонів в сечу. Одночасно виводиться і велика кількість води. Однак ці препарати діють не лише на каналці, розташовані в клітинах ниркового епітелію, але й на клітини інших органів, зокрема на серцевий м'яз, що змінює обмін солі і води в ньому. Тому застосування цих речовин може порушувати функції інших внутрішніх органів.

19. Дати характеристику способам проведення змагань в спорті

У більшості видів спорту найбільш способами проведення змагань, що часто зустрічаються, є: коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

Коловий спосіб. При проведенні змагань цим способом всі учасники змагань (спортсмен або команда) зустрічаються зі всіма суперниками по черзі. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічий, оцінені в очках) враховуються при визначенні порядкового місця, зайнятого спортсменом (командою). Вище місце присуджується спортсменові (команді), що набрала велику суму окулярів.

При проведенні змагань круговим способом виникають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). У таких випадках перевага віддається спортсменові або команді відповідно до умов, регламентованих в Положенні про змагання. Положенням про змагання може

бути передбачено, що при рівності очок у декількох учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути призначені додаткові зустрічі.

Відбірково-коловий спосіб. При проведенні змагань цим способом учасників (команди) розділяють спочатку на попередні групи, в яких кожен спортсмен (команда) зустрічається зі всіма суперниками даної групи. Потім спортсмени, що зайняли кращі місця в групі (у більшості видів спорту 1–3–і місця, але не більше 50 % учасників даної попередньої групи), переходять в наступний тур змагань. Цих учасників знов розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для наступного відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

Змішаний спосіб. Всі спортсмени (команди) заздалегідь беруть участь в одному–трьох турах, що проводяться відбірково–коловим способом. Потім переможці попередніх змагань зустрічаються між собою по жеребкуванню способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проводяться круговим способом.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково–коловим способом, фінальні поєдинки проводяться способом прямого вибування.

Спосіб прямого вибування. У змаганнях, що проводяться цим способом, учасник (команда), що програв поєдинок, вибуває з подальших змагань. Проте можливі утішні поєдинки між спортсменами, що програли, що дозволяють їх переможцям продовжувати подальші змагання. Допускається також варіант вибування спортсмена з подальших змагань не після першої поразки, а після двох поразок.

У легкій і важкій атлетиці, плаванні і інших спортивних дисциплінах можуть проводитися змагання, що складаються з двох етапів: кваліфікаційного і основного. В процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, що виконали його, допускаються до участі в основних змаганнях, де і визначаються переможці.

Спортивні змагання можуть бути особистими, командними і особисто–командними. В особистих змаганнях визначаються місця всіх спортсменів, що беруть участь, переможці і призери.

20. Охарактеризувати Положення про змагання

Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань визначають: організацію змагань по даному виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць змагань, інвентаря і способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому вигляді; цілей змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, виділеного на проведення змагань, і ін.

Документом, який визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. Розробка Положення про

змагання і своєчасна розсилка його зацікавленим організаціям покладається на організаторів цього змагання.

У Положенні визначаються: назва змагань (класифікаційні, першість і т. д.); мета і завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом та ін.); допуск до участі (вік, кваліфікація, членство країни НОК, спортивному товариству і т. д.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по днях змагань; умови проведення, способи оцінки і визначення результатів; кількість учасників; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі в змаганнях і терміни її представлення та ін.

Положення про змагання є важливим чинником, що регламентує певною мірою розвиток спорту. Так, наприклад, допуск до участі в змаганнях тільки спортсменів високої кваліфікації незаперечно спричинить скорочення масовості, що в майбутньому негативно може позначитися і на високій майстерності. Розширення складу учасників змагань за кваліфікацією, віком і статтю позитивно впливає на розвиток спорту: розширення кола спортсменів і їх демографічна різноманітність; збільшення (у зв'язку з цим) кількості необхідних тренерських кадрів і їх вікова і кваліфікаційна спеціалізація (непідготовлених дітей, хлопців, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвиток матеріально-технічної бази спорту і т. д.

21. Розкрити методику розвитку сили як рухової якості

Сила як рухова якість – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Розрізняють такі види **сили**:

Абсолютна сила – здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. (Визначається максимальними показниками сили без врахування ваги тіла людини. Має значення для переміщення предметів у просторі). **Відносна сила** – відношення величини абсолютної сили до власної ваги тіла. (Має значення для переміщення тіла людини у просторі). **Статична сила** – прояв сили без зміни довжини м'язів (напруження без рухів). **Динамічна сила** – прояв сили зі зміною довжини м'язів (напруження при рухах).

Швидкісна сила – здатність якнайшвидше долати помірний і великий опір. **Вибухова сила** – здатність проявити максимальні зусилля за якомога коротший час

Фактори, що визначають розвиток сили: розміщення тіла і його ланок у просторі, величина опору; кількість м'язових тканин, що беруть участь у роботі; еластичність, в'язкість м'язів; відсоток білих волокон у структурі м'язів; лабільність ЦНС; міжм'язова координація; внутрішньом'язова координація; потужність енергоджерел (АТФ, КРФ).

Вікові періоди сприятливі для розвитку сили: у хлопців – 9-12, 14-17 років; у дівчат – 10-12, 16-17 років. Найбільші показники сили у 25-30 років.

Засоби розвитку сили – вправи з обтяженнями (масою власного тіла або предметів); з подоланням опору (партнера, еластичних предметів, зовнішнього середовища, само опору); на силових тренажерах; ізометричні вправи .

Методи розвитку сили: **повторний, колове тренування, ігровий, змагальний.**

Варіанти методу повторних зусиль: I – **для збільшення м'язової маси:** величина обтяження 30-80 % максимального тесту (МТ), повторний максимум (ПМ) (максимальна кількість повторень в одному підході) - 6-12 разів за 20-35 с, **останнє повторення – за рахунок вольових зусиль.** II – **для збільшення сили за рахунок удосконалення міжм'язової координації напружень:** величина обтяження 30-80 % МТ, кількість повторень в одному підході - 3-6 разів, останнє повторення не повинно вимагати максимального вольового зусилля.

Метод максимальних зусиль: величина опору 85 – 140% МТ. Кількість повторень 1-4 разів (залежно від обтяження). (Не підходить для дітей і нетренованих).

Метод ізометричних напружень (величина напружень 70-100%, тривалість 1 напруження – 4-10 с, на одну групу м'язів – 4-6 разів).

Тести для оцінки сили: підтягування у висі, підйом тулуба з положення лежачи, присідання з обтяженням, кистьова і станова динамометрія та ін.

Засоби розвитку вибухової сили: балістичні вправи (метання, стрибки); обтяженням масою предметів; вибухові ізометричні напруження; стрибкові вправи ударним методом – стрибки у глибину з висоти 30-100 см з потужним вистрибування після приземлення (кількість зістрибувань - 5 – 10).

22. Розкрити методику розвитку швидкості як рухової якості

Швидкість як рухова якість – здатність людини здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Це комплексна рухова якість, основу якої складають **швидкісні здібності:** Швидкість простої і складної рухових реакцій. 2. Швидкість поодинокого (або окремого) руху. 3. Частота або темп рухів. 4. Швидкий початок рухів (різкість рухів).

Фактори, що зумовлюють прояв швидкості: рухливість нервових процесів; структура м'язів (відсоток «швидких» - білих волокон); міжм'язова та внутрішньом'язова координація; потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку вибухової сили, гнучкості; рівень розвитку вольових зусиль.

Природний ріст швидкості спостерігається до 14-15 років – у дівчат, 15-16 років – у хлопців.

Засоби розвитку швидкості – швидкісні вправи – повинні відповідати таким вимогам: 1. Виконуватися з максимальною або субмаксимальною інтенсивністю. 2. Мати відносно просту техніку. 3. Бути добре засвоєними. 4. Тривати не більше 30с.

Найкраще підходять біг до 30 м та «з ходу» тривалістю 4-6 с, рухливі ігри, спортивні ігри на зменшених майданчиках, естафети, біг та плавання «за лідером», вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку, напрямку руху, швидкісні вправи у полегшених умовах (плавання або веслування за течією або на буксирі, біг за вітром або з гори та ін.), стрибкові вправи.

Основні **методи розвитку швидкості**: повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Основна тенденція при розвитку швидкості – намагання перевищити свою максимальну швидкість (“перемогти самого себе”). Крім того:

- Довжину дистанції, тривалість вправи вибирають такою, щоб інтенсивність роботи не знижувалася до кінця спроби.

- Рухи виконують з максимальною швидкістю, в кожній спробі намагаються показати найкращий результат.

- Інтервали відпочинку між спробами роблять на стільки довгими, щоб забезпечити екстремальний відпочинок (до ЧСС 90-100 уд/хв. За характером рекомендується активний відпочинок – щоб підтримувати збудженість ЦНС).

- Кількість повторень вправ повинна бути такою, щоб до кінця заняття швидкість залишалась високою. Ознака помітного зниження швидкості чергової спроби є сигналом для припинення розвитку швидкості на цьому занятті.

Вправи для розвитку швидкості матимуть ефект лише на фазі зростаючої працездатності або її стабілізації, тому *їх включають під кінець підготовчої або на початку основної частини уроку*, як елемент спеціальної розминки або спеціально-розвиваючих вправ тощо.

Для оцінки комплексного прояву швидкості використовують **тест - біг на 30 м**.

23. Розкрити методику розвитку витривалості як рухової якості

Витривалість як рухова якість – здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності. Розрізняють загальну й спеціальні види витривалості. **Загальна витривалість** – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, при якій задіяний глобальний (більше 60 %) обсяг м’язів. Спеціальна витривалість за ознакою зв’язку з іншими фізичними якостями поділяється на швидкісну, силову, координаційно-рухову. **Швидкісна витривалість** – це здатність тривалий час виконувати роботу з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю. **Силова витривалість** – це здатність тривалий час долати помірний опір. Розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. **Координаційно-рухова витривалість** – це здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушень ритму, рівноваги, взаємоузгодженості рухів.

За обсягом розрізняють локальну, регіональну, тотальну витривалість. За видами діяльності – бігову, ігрову, стрибкову і т.д.

Фактори, що зумовлюють розвиток витривалості: рівень розвитку кардіореспіраторної (серцево-судинної та дихальної систем); відсоток «червоних» волокон у структурі м’язів; продуктивність роботи систем

енергозабезпечення; технічна підготовленість; рівень розвитку вольових та інших психічних якостей, тощо.

Засобами розвитку загальної витривалості можуть бути фізичні вправи з такими характерними ознаками: 1. Активне функціонування не менше 2/3 обсягу опорно-рухового апарату. 2. Переважно аеробне забезпечення м'язової роботи (про нього свідчить ЧСС не більша 160-165 уд/хв). 3. Тривала робота (для дітей – не менше 12-15 хв, для дорослих – не менше 20-30 хв). Найбільш розповсюджені засоби: тривалий біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання та інші вправи з порівняно простою технікою.

Для розвитку **загальної витривалості** переважно застосовують **методи рівномірний, перемінний, ігровий**. Для **спеціальної витривалості** – **інтервальний, колове тренування**.

Важливе значення при розвитку витривалості має інтенсивність навантаження. Воно не повинно перевищувати поріг аеробного енергозабезпечення. Робочий пульс для початківців має становити –120-140 уд/хв, для тренуваних 140-165 уд/хв. При використанні методів інтервальної або комбінованої вправи повторне виконання вправи повинно починатися на фазі недовідновлення. Для цього використовують жорсткий (45 с -2 хв) або відносно повний (1-3 хв) відпочинки.

До основних **засобів розвитку спеціальної витривалості** належать змагальні дії та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються багаторазово на тлі втоми.

Сенситивні періоди розвитку загальної витривалості у хлопців - 8-10, 11-12, 14-15. У дівчат: 10-13, 15-17 років. **Тести:** для оцінки розвитку загальної витривалості - тест Купера (12-ти хвилинний біг), біг на довгі дистанції (1- 3 км, залежно від віку).

24. Розкрити методику розвитку спритності та гнучкості як рухової якості

Спритність як рухова якість – це здатність людини швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до ситуацій, що змінюються та здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями.

Спритність – комплексна рухова якість, основу якої складають **координаційні здібності**: 1. Здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів. 2. Здатність узгоджувати рухи в руховій дії. 3. Здатність зберігати рівновагу (статичну й динамічну). 4. Здатність відтворювати ритм. 5. Здатність довільно розслабляти м'язи.

Фактори, що обумовлюють спритність: рухливість нервових процесів; функціональний стан різних аналізаторів (рухового, зорового, слухового), вестибулярного апарату; набутий руховий досвід (чим ширший – тим краща спритність); розвиток інших якостей (в першу чергу швидкості, гнучкості); психологічний (наскільки свідомо людина сприймає власні рухи та обставини).

Засобами комплексного розвитку спритності можуть бути будь-які вправи, які містять елемент новизни для даної людини. В міру формування навички виконувати рухову дію її значення для розвитку спритності

знижується. Для вдосконалення спритності використовують різні методичні прийоми, які дозволяють змінювати умови для виконання вправи (незвичні вихідні положення, обмеження простору, незвичні поєднання вправ, їх комбінації, дзеркальне виконання вправи і т.п.) або поступове ускладнення координаційної складності вправи.

Для комплексного розвитку спритності найкращими є *ігровий і змагальний методи*. Для розвитку окремих координаційних здібностей крім цього використовують повторний, перемінний (наприклад, біг зі зміною швидкості і напрямку руху).

Сенситивними періодами для комплексного розвитку спритності є дошкільний і шкільний вік. Зокрема, координованість рухів найкраще розвивати у 8-11 років (дівчата), 8-12 років (хлопці).

Тести для оцінки комплексного розвитку спритності – човниковий біг 4x9 м, біг змієюю на 30 м між 5 стійками; на рівновагу – стійка на одній нозі - «Фламінго» та інші.

Засоби для вдосконалення уміння орієнтуватись у просторі: подолання різних перешкод; біг, кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час. *Для вдосконалення рівноваги*: стійка на одній нозі, на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами кінцівками; різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо); різка зміна напрямку або різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом. *Для відчуття ритму*: окреме удосконалення напрямку, швидкості, точності і величини прикладених зусиль; використання світлових та звукових сигналів – ритмолідерів, точне відтворення ритму рухових дій подумки.

25. Розкрити методику розвитку гнучкості як рухової якості

Гнучкість як рухова якість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Види гнучкості: *активна й пасивна*.

Активна гнучкість - здатність досягати великої амплітуди рухів за рахунок власної м'язової активності.

Пасивна гнучкість – гнучкість, яку можна досягти при використанні зовнішніх сил.

Пасивна гнучкість завжди більша за активну. Різниця між пасивною і активною гнучкістю називається *запасом гнучкості*. Її визначають для того, щоб правильно підібрати засоби розвитку гнучкості. Якщо запас великий – повинні переважати силові вправи, якщо малий – вправи на розтягування.

Фактори, що визначають гнучкість: зовнішні – час доби, температура середовища. Внутрішні – будова суглобів; еластичність м'язів та зв'язок; сила м'язів; міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи; стан психіки та емоцій.

Засоби розвитку гнучкості: вправи на розтягування (активні: махові, пружні; пасивні, комбіновані); силові вправи (з обтяженням, без обтяження); вправи на розслаблення.

Методика розвитку гнучкості передбачає два етапи:

- Етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини (суглобова гімнастика).

- Етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Різниця між етапами полягає в різній кількості занять на день, тиждень, різній кількості повторень вправ. На першому етапі переважає розвиток пасивної гнучкості. Заняття проводяться 1-2 рази на день, а на другому – 3-4 рази на тиждень. Найбільшу кількість повторень виконують для хребта (40-100 разів), для кульшових (30-70 разів), для плечових (30-60 разів) суглобів.

При дозуванні вправ необхідно пам'ятати, що тривалість одного повторення може коливатися 15-60 с і більше, оскільки досягти максимальної амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи, наступні 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується.

Перед початком вправ на гнучкість необхідно обов'язково провести інтенсивну розминку, щоб розігріти м'язи й зв'язки перед розтягуванням. Найкращими періодами розвитку гнучкості є вік 7-15 років.

Тести на гнучкість. Для оцінки рухомості хребта – нахил, із положення сидячи, відстань між стопами 20-30 см, коліна фіксовані. Для плечових суглобів – „Викрут” з гімнастичною палицею із вихідного положення гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Для комплексної оцінки – „Міст” із вихідного положення – оцінка здійснюється за відстанню між п'ятами та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорою. Також використовують спеціальні прилади – гоніометри та гоніографи.

26. Охарактеризувати особливості сучасного олімпійського руху

Олімпійський рух — громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту.

Олімпійський рух, що перебуває під верховною владою МОК, включає організації, спортсменів і осіб, які згодні керуватися Олімпійською Хартією. Метою Олімпійського руху є сприяти побудові мирного й кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей Олімпізму і його цінностями.

Трьома головними складовими Олімпійського руху є:

- Міжнародний олімпійський комітет (МОК), Міжнародні спортивні федерації (МСФ), Національні Олімпійські комітети (НОК).

Для будь-якої особи або організації, що належить до Олімпійського руху в будь-якій якості, положення Олімпійської Хартії обов'язкові; вони також повинні твердо виконувати рішення МОК.

Крім трьох основних складових, в Олімпійський рух входять також Оргкомітети по проведенню Олімпійських Ігор (ОКОІ), національні асоціації, клуби й особи, що є членами МСФ і НОК, і особливо спортсмени, дотримання

інтересів яких становить основний елемент діяльності Олімпійського руху, а також судді, рефері, тренери й інші спортивні офіційні особи й технічні фахівці. У нього включені також інші організації й установи, визнані МОК.

Еволюція олімпійського руху в ХХ і ХХІ столітті призвела до певних змін в Олімпійських іграх. Ці зміни включають, зокрема, створення зимових Ігор, Паралімпійських ігор для спортсменів з інвалідністю, а також Юнацьких Олімпійських ігор для неповнолітніх спортсменів. МОК був змушений адаптуватися до економічних і політичних змін та технологічних реалій ХХ століття. У результаті Олімпійські ігри змістилися від чисто любительського спорту, як це передбачалось Кубертеном, до участі професійних спортсменів. Зростання значення засобів масової інформації створило проблеми корпоративного спонсорства та комерціалізації Олімпійських ігор. Світові війни призвели до скасування Ігор у 1916, 1940 і 1944 роках, коронавірус – до перенесення ОІ 2020 року на 2021 р.

27. Висвітлити діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК) (Штаб-квартира МОК. Цілі і завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету)

Утворений на конгресі в Парижі 23 червня 1894р. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) є найвищим керівним органом олімпійського руху, що володіє всіма правами на Олімпійські ігри. МОК — це міжнародна неурядова організація, що постійно діє, створена не для отримання прибутку, у формі асоціації, із статусом юридичної особи і спадкоємністю влади.

З 1915р. штаб-квартира МОК розміщується в Лозанні.

Цілі і завдання МОК

Відповідно до Олімпійської хартії МОК є верховною владою олімпійського руху і його роль полягає в керівництві розвитком олімпізму. Діяльність МОК здійснюється в декількох напрямках. Перше з них передбачає діяльність по розвитку олімпійського спорту, проведенню різних змагань, перш за все Олімпійських ігор.

Друге включає діяльність, пов'язану з підвищенням ролі і авторитету олімпійського спорту в світі, його ролі як чинника міжнародної співпраці, зміцнення миру, протидії будь-яким формам дискримінації, дотримання рівності чоловіків і жінок.

Третє визначається необхідністю дотримання в спорті принципів етики, правил чесної гри, викорінювання насильства, боротьби з допінгом і загрозами для здоров'я спортсменів, протидії комерційним і політичним зловживанням в спорті, забезпечення соціального і професійного майбутнього спортсменів.

Четвертий напрям пов'язаний з розвитком масового спорту, забезпеченням його органічного взаємозв'язку із спортом вищих досягнень.

П'яте передбачає активну діяльність у сфері олімпійської освіти, підтримку Міжнародної і національних олімпійських академій і інших установ, що працюють у сфері олімпійської освіти, підготовки і підвищення кваліфікації всіх категорій фахівців для сфери олімпійського спорту.

І нарешті, шостий напрям, пов'язаний з турботою про навколишнє середовище, організацією і проведенням Олімпійських ігор в умовах

дотримання охорони навколишнього середовища, освітньою діяльністю в цій області.

28. Дати характеристику органам МОК (Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент)

Органами МОК є: Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент. Загальні збори членів МОК, іменовані сесією, проводяться не менше одного разу на рік. Позачергова сесія МОК може бути скликана за ініціативою президента або письмовій вимозі не менше однієї третини членів МОК. Сесія — верховний орган МОК, Її рішення є остаточними. За пропозицією Виконкому Сесія обирає членів МОК. Крім того, як правило, на сесіях МОК приймаються вирішення про обрання міст-організаторів Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, змінах в Олімпійській хартії і програмі Ігор, про бюджет, звітах комісій і комітетів МОК, визнання нових НОК і ін.

До складу Виконкому МОК входять президент, чотири віце-президенти і десять інших членів. Всі члени Виконкому обираються на сесіях таємним голосуванням більшістю поданих за них голосів.

Виконком управляє справами МОК, виконуючи наступні функції: стежить за дотриманням Олімпійської хартії; відповідає за адміністративну роботу МОК, його фінансову діяльність. рекомендує осіб для обрання в МОК, призначає директорів, зберігає архів МОК і т.д.

Поточну роботу здійснює апарат МОК, що працює в його штаб-квартирі і Олімпійському музеї. Штат співробітників складає близько 100 осіб.

Для вивчення різних питань, підготовки рекомендацій для виконкому і сесій, вироблення загальної і приватних стратегій діяльності МОК президент призначає спеціальні комісії або робочі групи. Ця практика здійснюється вже впродовж багатьох десятиліть.

Комісії, робочі групи і програми постійно розвиваються і доповнюються: з'являються нові, усуваються ті, що виконали свої функції. Так, окрім перерахованих вище, в даний час діють такі комісії, як Комісія з вивчення Олімпійських ігор, Комісія з олімпійської програми, Комісія з маркетингу. Припинили свою діяльність Комісія МОК-2000, Пленарна комісія.

29. Дати характеристику Олімпійській хартії – як основному правовому документу олімпійського спорту

Олімпійська хартія Міжнародного олімпійського комітету є збіркою правил і офіційних роз'яснень, в якому визначено дев'ять основоположних принципів олімпійського руху, представлена вся система управління олімпійським спортом. Основи її були розроблені Пьером де Кубертенем, якого по праву можна вважати автором Хартії. Практично на кожній сесії МОК в статутний документ олімпійського руху вносили зміни і поправки.

Діюча Олімпійська хартія, набрала чинності 3 вересня 2013 р.

Крім дев'яти основоположних принципів Хартія включає шість розділів; «Олімпійський рух», «Міжнародний олімпійський комітет», «Міжнародні федерації», «Національні олімпійські комітети», «Олімпійські ігри», Міри і санкції.

В розділі I «Олімпійський рух» викладені завдання, описані функції і роль МОК, визначена приналежність спортивних організацій до олімпійського руху, їх визнання МОК, структура Олімпійського конгресу, цілі програми «Олімпійська солідарність», уточнені визначення термінів «Олімпійські ігри» і «Олімпіада», права на Олімпійські ігри, пояснені поняття «Олімпійський символ», «олімпійський прапор», «олімпійський девіз», «олімпійська емблема», «олімпійський гімн», «олімпійський вогонь», «олімпійський факел» і права на них.

В розділі II «Міжнародний олімпійський комітет (МОК)» відбиті юридичний статус МОК, членство в МОК, в т.ч. питання комплектування МОК, обов'язки його членів, організаційна структура — органи МОК (Сесія, Виконком, Президент), заходи і санкції, які можуть застосувати Сесія або Виконком, засоби МОК і процедурні питання.

Розділ III «Міжнародні федерації (МФ)» присвячена опису ролі міжнародних спортивних федерацій в олімпійському русі, умов їх визнання МОК.

Матеріал про місію і роль НОК, їх складі, найменуванні, атрибутиці викладений в розділі IV «Національні олімпійські комітети».

Розділ V «Олімпійські ігри» містить 4 розділи: «Організація і адміністрація Олімпійських ігор»; «Участь в Олімпійських іграх»; «Програма Олімпійських ігор»; «Протокол».

Протокольні питання (запрошення, форми олімпійського посвідчення особи, акредитаційні картки — їх типи і видача, розподіл місць на трибуні для офіційних осіб МОК, МСФ, НОК і почесних гостей, використання олімпійського вогню, нагородження переможців, організація церемоній відкриття і закриття Ігор) викладені в розділі «Протокол».

Олімпійська хартія проголошує, що дотримання її положень обов'язкове для будь-якої особи або організації, що відносяться до олімпійського руху.

30. Охарактеризувати позашкільні форми фізичного виховання

До позашкільних форм фізичного виховання відносять: *дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спортивні клуби за місцем проживання, Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», центри туризму і екскурсій, Палаці (будинках) учнівської молоді, оздоровчі табори, дитячі громадські організації.*

Загальними завданнями позашкільних дитячих закладів оздоровчого та спортивного спрямування є: 1. Залучати до систематичних занять якомога більше дітей. 2. Сприяти різносторонньому розвитку, зміцненню здоров'я, соціальній активності учнівської молоді. 3. Сприяти організованому корисному дозвіллю. 4. Задовольняти особисті фізкультурні та спортивні інтереси. 5.

Допомагати закладам середньої освіти в організації спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надання бази для проведення різних заходів та ін.

ДЮСШ вирішують такі завдання: підготовка висококваліфікованих юних спортсменів та громадських інструкторів, судів із видів спорту;

ДЮСШ можуть бути комплексними (з декількох видів спорту), предметними (один вид спорту), спеціалізованими (спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву - СДЮШОР, школи вищої спортивної майстерності – ШВСМ). Робота закладу регламентується Положенням про ДЮСШ.

Фізичне виховання за місцем проживання вирішує завдання популяризації здорового способу життя, фізичної культури і спорту, організації корисного дозвілля учнівської молоді. Вирішувати поставлені завдання покликані Центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". Разом з житлово-експлуатаційними комітетами (ЖЕК) або ОСББ (Об'єднань співвласників багатоквартирних будинків) центри забезпечують належну матеріально-технічну базу в житлових районах, будуються спортивні майданчики, організовуються дитячо-підліткові та фізкультурно-спортивні клуби, групи здоров'я тощо.

В Україні рух "Спорт для всіх" розпочався з 2003 року. У міста, районах були організовані *Центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"* – спеціалізовані бюджетні організації для впровадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Літній оздоровчий табір – це тип позашкільного оздоровчо-виховного закладу, що організовує відпочинок школярів 6-14 років.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота будується у відповідності з віковими особливостями дітей, які розділені на загони. Особлива увага зосереджена на те, щоб заняття фізичними вправами входили в розпорядок табору. Обов'язкові щоденні заняття, на яких потрібно використовувати народні ігри. Під час спортивних свят використовувати традиції нашого народу.

Дитячі громадські організації – організації, які забезпечують духовний і фізичний розвиток підростаючого покоління, формування соціальної активності, небайдужості до життя країни, її проблем.

Найбільш масштабною з них є: «Пласт» (*організація започаткована у 1911-1940 рр – на основі світового скаутського руху, з метою різностороннього, патріотичного виховання ініціативних, свідомих громадян країни.*

Також відомі своєю масштабністю є громадські організації: «Федерація дитячих організацій України», «Січ», «Сузір'я», «Сокіл», «Сокільський доріст», «Курінь» та ін.

31. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку

Переддошкільний вік – (від народження до 3 років) розділяють на новонароджений період (до 10 днів), грудний вік (з 10 днів до 1 року), раннє дитинство (1-3 роки). Фізичне виховання у цей вік здійснюється, як правило, в умовах сім'ї. Основним завданням його є збереження життя та забезпечення гармонійного розвитку дитини. Засоби фізичного виховання дітей переддошкільного віку: дотримання санітарно-гігієнічних умов життя, режиму дня (харчування, сну, рухової активності), використання природного фактору (загартування повітрям, водою, сонцем). З фізичних вправ у грудному віці переважають пасивні та комбіновані рухи, які прискорюють формування елементарних рухових умінь – повзання, сидіння, ходіння, бігу, лазіння, перелазіння, стрибків тощо.

Дошкільний вік – 3-6 (7) років – відповідає періоду першого дитинства. У дошкільних закладах працюють такі групи: молодша дошкільна /3-4 років/, середня / 4-5 років/, старша /5-6 років/. Фізичне виховання у них є обов'язковим напрямком навчально-виховного процесу й спрямоване на вирішення таких *завдань*: сприяння правильному росту й розвитку організму дитини; загартування організму; формування життєво необхідних рухових навичок; прищеплення навичок особистої гігієни; сприяння розумовому, естетичному та іншим видам вихованню. Робота регламентується державною Програмою виховання й навчання (розвитку) у закладі дошкільної освіти.

Форми занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика (4-12 хв, залежно від віку. Мета – активізація діяльності організму, організований початок дня).

2. Фізкультурні заняття урочного типу. Проводяться три рази на тиждень тривалістю 15-35 хв, залежно від віку. Мають структуру урочної форми заняття – підготовчу, основну, заключну частини. Вирішують спеціальні освітні, оздоровчі, виховні завдання. Зокрема – навчання новим рухам, розвиток рухових якостей тощо.

3. Фізкультурні хвилини (на інших заняттях, тривалість 2-4 хв)

4. Рухливі ігри на прогулянках (щоденно).

5. Фізкультурні свята, показові виступи (як огляд чи підсумок фізкультурних досягнень. Проводяться не менше, ніж 2 рази на рік).

6. Заняття в додаткових гуртках (танці, хореографія, плавання та ін).

7. Самостійна рухова діяльність.

Методичні особливості навчання. При навчанні використовують образну мову, наслідування, імітацію. Рухові дії вивчають, переважно, методом цілісної вправи. Дітям 3-5 років обов'язково показують і називають рухову дію. Дітям старшої групи відомі дії дозволяється називати без показу. Наочні посібники повинні бути яскравими, переважно у вигляді малюнків (казкових героїв, хлопчиків, дівчаток). На заняттях використовують музичний супровід, допоміжні орієнтири (прапорці, кеглі, помітки крейдою). Рухові якості розвивають ігровим і змагальним методами. Вік сприятливий для розвитку гнучкості, спритності.

32. Розкрити основи фізичного виховання студентів закладів вищої

та професійно-технічної освіти

Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти здійснюється на державному рівні (кафедрами фізичної культури) та громадськими організаціями (спортивним клубом та ін.).

Кафедра фізичної культури (викладацький склад) відповідає за проведення навчальних занять (з теоретичної, методичної та практичної підготовки), самостійної роботи та контрольних заходів з дисципліни «Фізичне виховання» згідно базових навчальних планів та програм. Форми навчальних занять: лекції, практичні, семінарські, індивідуальні заняття, консультації. Для практичних занять студенти поділяються на 3 навчальні відділення:

- *Основне навчальне відділення.* До нього зараховуються студенти основної й підготовчої медичних груп. Склад – 12-15 студентів. Заняття проводяться в обсязі обов'язкових 4 годин на тиждень у вигляді спарених уроків – пар та 2 годин факультативних занять.

- *Відділення спортивного удосконалення.* Включає студентів основної медичної групи з високим рівнем фізичної підготовленості та спортивною кваліфікацією. Група початківців складається з 10-12 осіб, займаються 3 рази на тиждень в обсязі 6 - 8 годин. Для спортсменів високого рівня майстерності склад – 4-6 студентів, обсяг занять – 8 - 10 годин на тиждень.

- *Спеціальне медичне відділення.* Зараховуються студенти з різними видами захворювань. Заняття проходять 3 рази на тиждень по 60 хв або 4 рази на тиждень по 45 хв. (Відділення може додатково ділитися за видами захворювань (8-12 осіб).

Спортивний клуб закладу вищої освіти – громадська спортивна організація, яка тісно співпрацює з кафедрою фізичної культури для проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО, секцій, спортивних змагань, спартакіад, Днів здоров'я тощо.

Фізичне виховання у закладах професійно-технічної освіти (ЗПТО) охоплює учнів/студентів віком від 15 до 19 років передбачає вирішення загальносоціальних завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) та завдань професійно-прикладної фізичної підготовки (спеціального виду фізичного виховання, спрямованого на розвиток рухових якостей і формування системи знань і умінь у відповідності до вимог конкретної професії). Форми занять: урочні (загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки, тренувальні, теоретичні); позаурочні форми занять а) в режимі навчального дня: ввідна гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні паузи; б) поза навчальний час: секції ЗФП, за видами спорту, спортивні змагання за видами спорту, з професійно-прикладної фізичної підготовки, Дні здоров'я, туристичні походи, участь збірних команд в фізкультурно-спортивних заходах міських, районних та інших масштабів.

Кількість уроків на тиждень – 3 год. Зміст уроків визначається навчальною програмою. Учні за станом здоров'я поділяються на основну, підготовчу, спеціальну медичні групи. Для уроків ППФП складається професіограма, яка враховує: характер основних трудових рухів, особливості режиму праці, особливості рухів та зовнішніх умов праці.

33. Розкрити основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування

Мета й завдання фізичного виховання дорослого населення визначається особливостями кожної вікової групи. Розрізняють такі вікові періоди дорослих людей: 25-44 років – молодий вік; 44-60 – зрілий вік; 60-75 – похилий вік; 75-90 – старечий вік; 90 і вище – довгожителі.

Завдання фізичного виховання для осіб зрілого віку: 1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, фізичної працездатності. 2. Підтримання на досягнутому рівні розвитку рухових якостей, рухових навичок. 3. Поглиблення спеціальних знань про методики занять фізичними вправами.

Основні форми організації занять: секційні заняття на базах профільних спортивних товариств або спортивних осередків підприємств; фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи за місцем проживання, організованих Центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», масові фізкультурно-оздоровчі заходи в місцях відпочинку, індивідуальні оздоровчі (кондиційні) та спортивні тренування, походи вихідного дня, туристичні походи з сім'єю та ін.

Завдання фізичного виховання для *осіб похилого (літнього) віку:*

1. Попередити передчасне старіння організму. 2. Сприяти творчому довголіттю. 3. Підтримання працездатності. 4. Профілактика захворювань.

Основні форми організації занять: самостійні заняття в умовах режиму дня (ранкова гімнастика, оздоровчі прогулянки, фізичні вправи), заняття в групах здоров'я при спортивно-фізкультурних закладах, клубах за місцем проживання. Можливі спортивні тренування у системі ветеранського спорту.

Основним завдання фізичного виховання для *осіб старечого віку й довгожителів* є затримка інволюційних процесів в організмі людини. *Форми занять* переважають самостійні заняття в режимі дня, групові - у профілактичних закладах.

Методичні особливості занять дорослих:

- чим старші особи, тим триваліша підготовча і заключна частини заняття (у зв'язку з сповільненням процесів впрацьовування і відновлення осіб).

- Групи комплектуються з віковою різницею не більше 5-10 років.

- Максимальне навантаження не повинно виходити за рамки вікових можливостей. Одним із варіантів визначення величини максимального навантаження є формула [$ЧСС \text{ заняття} = 200 - \text{вік людини}$].

- Важливе місце в системі занять дорослих займає *кондиційне тренування*. Це таке тренування, у якому фізичні навантаження не перевищують фізичних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб здійснити тренувальний вплив. У системі кондиційного тренування розрізняють такі тренувальні періоди: підготовчий (1 місяць), основний (2-3 місяці), підтримуючий (необмежено).

34. Охарактеризувати систему фізичної підготовки у збройних силах України

Фізична підготовка військовослужбовців – педагогічний процес фізичного вдосконалення загальних та спеціальних рухових якостей, формування військово-прикладних навичок та умінь, виховання морально-вольових та інших психологічних якостей особового складу Збройних Сил.

Мета фізичної підготовки військовослужбовців – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

1. Розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності. 2. Оволодіння навичками пересування по пересіченій місцевості в пішому порядку і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання. 3. Покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

У процесі фізичної підготовки також формуються відповідні теоретичні знання і організаційно-методичні вміння.

Форми занять з фізичної підготовки військовослужбовців:

Ранкова фізична зарядка для військовослужбовців строкової служби планується щоденно крім святкових та вихідних днів. У літній період зарядка триває 50 хв., у зимовий – 30 хв.

Навчальні заняття з фізичної підготовки - не менше 4 навчальних годин на тиждень (2–4 заняття) у службовий / або навчальний час.

Спортивно-масова робота у військовій частині проводиться 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні; для осіб за контрактом – 2 рази по 1,5 навчальних годин; для офіцерів – 1 раз на тиждень по 2 навчальні години.

Самостійна підготовка - щодня 1 навчальна година у розпорядку дня.

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності - супутне фізичне тренування; фізичні вправи в умовах чергування – кожного чергування, через 2 години тривалістю до 5–10 хвилин та під час пересування військ транспортними засобами – щоразу під час зупинок, а під час тривалого пересування кожні 3–4 години руху тривалістю до 20 хвилин.

Для занять і виконання нормативів із фізичної підготовки військовослужбовців розподіляють на групи згідно віку: I вікова група – особи до 30 років, II – 30-35 років, III – 35-40 років, IV – 40-45 років, V – 45-50 років, IV – старші 50 років.

У військових частинах передбачена штатна (або призначається нештатна) посада начальника фізичної підготовки і спорту.

Фізична підготовка організується відповідно до вимог Статуту Збройних Сил України, Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших наказів, директив, планів Міністерства оборони України, начальників, командувачів, командирів з'єднань, військових частин. На зміст фізичної підготовки військовослужбовців впливає специфіка різних видів Збройних Сил, родів військ тощо.

35. Вказати правові та організаційні засади адміністрування у сфері фізичного виховання і спорту

Управління сферою фізичного виховання і спорту здійснюють органи законодавчої і виконавчої влади та органи місцевого самоврядування, а також громадські організації.

Важливе місце в управлінні фізичним вихованням та спортом має Президент України, який видає укази і розпорядження з актуальних питань розвитку галузі.

Діяльність у сфері фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, указами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо.

Верховна Рада України (ВРУ) визначає державну політику та здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури та спорту, а також здійснює в межах своїх повноважень контроль за реалізацією державної програми розвитку цієї сфери та за виконанням законодавства про фізичну культуру та спорт. Важливі функції у цій сфері виконує *Кабінет Міністрів України (КМУ)*, який визначає напрями розвитку фізичної культури та спорту, спрямовує діяльність підпорядкованих йому органів на виконання ЗУ «Про фізичну культуру і спорт». Функції управління в галузі фізичної культури і спорту здійснює *Міністерство молоді та спорту України*, яке забезпечує введення в життя державної політики з питань фізичної культури і спорту, здійснює керівництво дорученою сферою, відповідає за стан її розвитку. *Державний комітет України* за дорученням КМУ розробляє проекти законодавчих актів, у межах своєї компетенції організовує та контролює виконання чинних нормативно-правових актів. Рішення Державного комітету з питань фізичної культури і спорту, ухвалені в межах його компетенції, є обов'язковими до виконання центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами й організаціями, незалежно від форм власності, та громадянами.

Місцеві органи державної влади і органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи управління фізичною культурою і спортом. Обласні (міські, районні) управління фізичної культури і спорту організовують виконання державної і регіональних програм і здійснюють широке коло заходів щодо координації зусиль спортивних та інших зацікавлених організацій на місцевому рівні. При Радах депутатів усіх рівнів функціонують відповідні депутатські комісії, які зі свого боку займаються вирішенням питань з фізичної культури. Третьою управлінською ланкою на регіональному та місцевому рівні є відділи або посадові особи (найчастіше заступники голів Рад), які керують питаннями фізичної культури. Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству. Основними громадськими організаціями, які діють у

спортивній сфері України є Національні спортивні федерації та Національний олімпійський комітет України.

36. Розкрити систему діяльності спортивних шкіл в Україні

Розглядаючи систему фізичної культури в Україні, не можна не зупинитись детальніше на одній з її складових – підсистемі спортивних шкіл. Згідно теорії систем, цю підсистему можна уявити як самостійну систему із своїми цілями діяльності, елементами, зв'язками.

Система спортивних шкіл – сукупність позашкільних державних і недержавних установ, основною діяльністю яких є спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді.

Система спортивних шкіл складається з наступних елементів:

- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР);
- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи (одночасно є складовою системи спортшкіл та системи загальноосвітніх шкіл).

Завданнями ДЮСШ є: гармонійний розвиток особистості, фізична підготовка, зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури і спорту, розвиток їх здібностей з обраного виду спорту.

ДЮСШ надає дітям і підліткам рівні умови для зарахування та навчання, а тим, які мають перспективу для спорту вищих досягнень – необхідні умови для спортивного удосконалення. ДЮСШ можуть бути спеціалізованими та комплексними (культивує один або декілька видів спорту).

СДЮШОР створюються на базі кращих ДЮСШ з 1-2 споріднених видів спорту, які досягли високого рівня роботи по підготовці кваліфікованих спортсменів.

ШВСМ – створюються, як правило, в системі комітетів фізичної культури і спорту. Це спеціальні учбово-виховні заклади, що організують свою роботу за принципом міжвідомчого організаційно-методичного і навчально-тренувального центру для підготовки кандидатів у збірні команди країни.

Цілі ШВСМ – підготовка майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу, здійснення спадкоємності в учбово-тренувальній роботі ДЮСШ, СДЮШОР, УФК (училища фізичної культури), УОР (училища олімпійського резерву) та відомчих спортивних організацій. ШВСМ комплектуються із найкращих, перспективних спортсменів і можуть мати відділення з одного або декількох видів спорту.

В ШВСМ працюють групи спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності. В окремих випадках утворюються навчально-тренувальні групи (коли розвивається складнотехнічний вид спорту, з якого не ведеться підготовка в ДЮСШ, СДЮШОР). Для всіх груп передбачено конкурсний відбір, систему контрольних-перевірних випробувань та випуск.

Училища олімпійського резерву, училища фізичної культури та спеціалізовані класи – це установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів з видів спорту.

У діяльності всіх трьох установ є спільні риси. Вони працюють по типу класів з подовженим днем навчання і режимом роботи зручним для успішного поєднання навчання та тренування. Училища олімпійського резерву підпорядковуються Міністерству молоді та спорту, училища фізичної культури - Міністерству освіти і науки України.

37. Розкрити механізм менеджменту у фізичній культурі і спорті

Менеджмент фізичної культури і спорту є одним із видів галузевого спеціального менеджменту, зокрема управління такими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості:

- спортивні школи;
- спортивні клуби;
- спортивні команди з видів спорту (футбол, хокей, баскетбол, волейбол тощо);
- стадіони;
- спортивно-оздоровчі центри;
- спортивні федерації тощо.

Фізкультурно-спортивну роботу проводять різноманітні фізкультурні і спортивні організації, в яких працюють такі фахівці: тренери, викладачі, вчителі фізичної культури, інструктори-методисти та інші категорії працівників, а також робітники і технічний персонал. Продукт їхньої трудової діяльності – це фізкультурно-спортивні послуги, тобто організовані форми занять фізичними вправами та спортом, програми спортивного тренування та фізкультурно-оздоровчих занять, спортивні видовища тощо. Таким чином, організація – ключове поняття спортивного менеджменту.

Спортивний менеджер – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, що займає керівну посаду та володіє мистецтвом управління. Кінцевою метою спортивного менеджменту є кінцевий стан, якого фізкультурно-спортивна організація прагне досягти в певний момент у майбутньому. З огляду на це найважливіше завдання менеджменту – організація виробництва товарів і послуг з урахуванням попиту споживачів на основі наявних ресурсів.

Отже, завдання спортивного менеджменту – це плани, що мають чіткі, однозначні, конкретно визначені цілі, які безперервно змінюються в міру зростання масштабів і розвитку сфери ФКіС.

38. Охарактеризувати планування як одну з основних функцій менеджменту

Однією з основних функцій менеджменту є планування.

Складання плану завжди вважають початковим етапом управлінського процесу. План – це система заходів, спрямованих на досягнення мети і завдань.

Планування в спорті - це спосіб організації та регулювання розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного

науково-технічного прогресу. Планування стосується розробки самих планів, а також заходів щодо організації їх здійснення, включаючи контроль за виконанням.

Особливості розвитку і функціонування спорту обумовлюють виконання декількох видів планування: перспективного, поточного і оперативного.

Перспективне планування охоплює тривалі періоди - як правило від 2 до 8 років. Воно може стосуватися всього періоду багаторічного вдосконалення або й коротких проміжків - окремих етапів багаторічного вдосконалення, дво-, чотирирічних макроциклів.

Поточне планування розраховане на період до одного року, а *оперативне* - на окремі заходи. Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують зміст і поведінку їх виконавців: тренерів, спортсменів, працівників забезпечувальних служб.

Планування – необхідна умова управління підготовкою спортсмена до реалізації її мети і завдань.

Перспективні плани підготовки умовно поділяють на плани багаторічної підготовки, плани окремих етапів багаторічної підготовки і тренувальних макроциклів.

Поточні плани відображають особливості організації і побудови тренування в мезо- і мікроциклах.

Плани мезоциклів розкривають:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, мету і завдання у вигляді обсягів і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості тощо;

- засоби і методи удосконалення різнобічної підготовленості та відновлення в зв'язку з загальними закономірностями становлення спортивної майстерності;

- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів;

- систему поточного контролю підготовленості.

Плани мікроциклів залежать від завдань тренування на відповідному етапі.

В них уточнюють:

- засоби і методи спортивного тренування; динаміку обсягу й інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення навантажень різної спрямованості; поєднання тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення і стимуляції працездатності; поєднання і чергування занять з різноманітними за спрямуванням і величиною навантаженнями; поточний контроль.

Плани тренувальних занять повинні розкривати:

- загальну структуру побудови тренувального заняття; форму організації заняття (індивідуальна, групова, самостійна); величину тренувального навантаження в занятті, його спрямованість; склад засобів і методів, їх зв'язок з вирішенням завдань, поставлених в конкретному занятті;

Оперативне планування спрямоване на розробку структури змагальної діяльності для досягнення запланованого спортивного результату в черговому найближчому змаганні, старті, грі, поєдинку.

39. Дати характеристику контролю та обліку у підготовці спортсменів

Контроль – це процес свідомого, постійного і повсюдного спостереження за досягненням мети або кінцевих результатів діяльності організації. Основні його завдання: якісне і кількісне оцінювання результативності організації, застереження і своєчасне виявлення помилок і порушень, ухвалення контрзаходів, що усувають недоліки в управлінні та виробництві.

Функція контролю – це здатність виявити проблеми та відповідно скоригувати діяльність організації до того, як ці проблеми переростуть в кризу.

В сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю. Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Будь-який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості.

Крім контролю в спорті необхідний також облік. Обліку підлягають тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості, ефективності змагальної діяльності й багато інших. Облік у співставленні з планами підготовки дає змогу оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, здійснювати контроль за процесом підготовки спортсменів, уточнювати і вдосконалювати плани. До числа документів обліку, використовуваних в процесі підготовки спортсменів, відносять: журнал відвідування занять, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень спортсменів з огляду на показники різнобічної підготовленості, особисті і лікарсько-контрольні картки тощо.

Щоденник спортсмена є основним документом обліку, що має всі необхідні дані для управління навчально-тренувальним процесом. В ньому фіксують дату, місце проведення заняття, його тривалість, зміст, дозування навантаження, профілактичні і відновлюючі заходи педагогічного контролю, характеристики змагальної діяльності тощо. Щоденник ведуть для того, щоб спортсмен і тренер мали можливість систематично слідкувати за ходом виконання планів підготовки. Аналіз щоденника дає змогу тренеру і спортсмену вносити корективи в підготовку.

40. Визначити основи маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг

Мета маркетингу – орієнтація на споживача і задоволення його потреб, смаків, бажань. Однак, головна мета маркетингу – поєднати виробника і споживача, допомогти їм знайти один одного. У спортивно-оздоровчій діяльності виділяють чотири альтернативно можливих загальних цілей маркетингу:

- досягнення максимально високого рівня споживання фізкультурно-оздоровчих послуг населенням;
- досягнення максимально високого споживчого задоволення;

- надання населенню максимально широкого вибору фізкультурно-оздоровчих послуг;
- максимальне підвищення якості життя (для спортивно-оздоровчих організацій це означає максимізацію економічних успіхів і зростання рівня життя співробітників).

Цілі маркетингу визначають і його завдання. Їх умовно можна розподілити на дві групи: завдання, які вирішуються у сфері виробництва і завдання, які вирішуються у сфері збуту товарів (послуг).

До завдань сфери виробництва, відносять:

- управління якістю товарів;
- аналіз і пошук шляхів зниження витрат;
- вимоги щодо дотримання стандартів, законів та інших нормативно-правових актів.

Завданнями сфери збуту товарів (послуг) є:

- вивчення кон'юнктури ринку;
- розробка заходів впливу на ринок (організація збуту, торгівлі, реклами).

Функціональний зміст маркетингу значно ширший: тут вирішуються завдання аналізу і прогнозування ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, його сегментів і оточуючого середовища, конкуренції і кон'юнктури (це займає від 30% до 50% всієї маркетингової діяльності). Від якості і глибини аналізу і прогнозів залежать перспективи рішення інших завдань, в їх числі: розробка маркетингової стратегії і планування діяльності спортивно-оздоровчих організацій з орієнтацією на попит, потреби і можливості потенційних та реальних клієнтів, формування пропозиції фізкультурно-оздоровчих послуг, розробка і реалізація цінової, комунікативної політики та політики збуту.

Основне завдання маркетингу у сфері фізичної культури і спорту – створити свого споживача, тобто, не роблячи замаху на суверенітет клієнта, сформувати його споживчу поведінку таким чином, щоб він став постійним, а в ідеалі – довічним прихильником фізкультурно-оздоровчих послуг і при цьому надав перевагу послугам тієї організації, яка найефективніше використовує маркетинг та його можливості.

41. Дати характеристику головній меті, основним завданням туризму

Головною метою сучасного туристичного руху є створення оптимальних умов для найбільш повного задоволення фізичних і духовних потреб людини, виховання гармонійної особистості засобами активного туризму.

Ця мета реалізується через систему загальних і чітких завдань, до яких відносяться:

1) Освітні завдання, які забезпечують систему спеціальних знань, вмінь та навичок у туристичній діяльності (теоретичні знання з топографії, орієнтування, техніки та тактики туризму).

2) Виховні завдання, які забезпечують всі види виховання:

- морально-вольове (сміливість, рішучість, колективізм, дисциплінованість, витримка, взаємодопомога);

- трудове виховання забезпечує формування необхідних вмінь пом встановленню намету, розпалювання багаття, приготування їжі, самообслуговування;

- екологічне виховання забезпечує формування екологічної культури, охорони навколишнього середовища;

- національне виховання формує любов до рідного краю, національної культури, традицій, літератури;

- патріотичне виховання здійснюється на прикладі історичного минулого, походи по місцях трудової, військової слави.

3) Оздоровчі завдання забезпечують зміцнення здоров'я, загартування організму, покращення діяльності всіх функцій і систем організму (нервової, дихальної. Серцево-судинної, інших). Цьому сприяє поєднання активної рухової діяльності під час походу з позитивним впливом природних факторів (сонце, свіже повітря, водні процедури), позитивних емоцій, які знімають втому, підвищують працездатність.

4) Розвиваючі завдання забезпечують фізичний розвиток (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація рухів), психічний, розумовий, духовний, інтелектуальний розвиток.

5) Пізнавальні завдання спрямовані на пізнання нового під час туристичних подорожей та походів. Знайомство з пам'ятками культури, історії, архітектури. Природними об'єктами, що забезпечує розвиток загальної ерудиції, інтелекту людини.

42. Дати характеристику туристичному маршруту і підготовці маршрутної документації

Вибір маршруту починається з вивчення району походу, визначення туристичних об'єктів (культурних, історичних, природних, тощо).

При цьому слід користуватися спеціальною літературою (путівниками, картографічними матеріалами, описами попередніх маршрутів, географічною літературою). Після остаточного вибору району маршруту починається розробка маршруту по карті, де прокладається «нитка» маршруту, а також визначається довжина окремих ділянок і всього маршруту в цілому. Побудова маршруту залежить від характеру походу і рельєфу місцевості. Він може бути:

а) лінійним (наскрізним);

б) лінійно-радіальним (коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху);

в) кільцевим (коли туристи повертаються на місце початку походу).

Плануючи маршрут слід враховувати поступове зростання навантаження (кілометражу, складності перешкод). Планування маршруту слід розробляти по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки, тощо. Слід також враховувати особливості рельєфу місцевості та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими і тому крім основного маршруту розробляється і запасний варіант виходу групи при аварійній ситуації.

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані даних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівлі, а також для проведення екскурсій, дослідницької роботи. Після цього складається графік руху.

Після цього приступають до заповнення маршрутної документації: *некатегорійних походів* – маршрутні листи; *категорійних походів* – маршрутні книжки, які не пізніше ніж за 10 днів до початку походу подаються в МКК. Додатково подаються:

- список учасників походу, завірений лікарем;
- схеми і карти маршруту;
- списки туристичного спорядження;
- кошторис;
- раціон харчування.

43. Охарактеризувати форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ)

У системі навчально-виховних закладів широко практикують організацію та проведення масових туристичних заходів в різноманітних формах:

- туристські зльоти, фестивалі;
- туристські походи (некатегорійні);
- екскурсії;
- походи вихідного дня;
- змагання, конкурси (некваліфікаційні).

Такі форми туристської роботи особливо популярні серед учнівської і студентської молоді, що пояснюється їх доступністю для різних вікових груп, різного рівня підготовленості, а також їх можливостями задовольняти будь-які інтереси молоді (культурні, пізнавальні, розважальні, спортивні). Під час заходів в учнів формуються важливі вміння соціальної культури, правил поведінки, вміння спілкуватися, створювати дружні стосунки. Такі форми туристичної роботи сприяють також формуванню навичок здорового способу життя, профілактиці наркоманії та алкоголізму, коли учні навчаються культурно організовувати власне дозвілля і змістовно, цікаво проводити вільний час.

Головною метою МТЗ є створення оптимальних умов для задоволення культурних, пізнавальних, спортивних, розважальних потреб учнівської та студентської молоді.

Основні завдання МТЗ спрямовані на:

- популяризацію різних видів туризму;
- залучення до занять різними видами туризму учнівської молоді, різних груп населення;
- організація вільного часу, культурного дозвілля, активного відпочинку;
- формування основ здорового способу життя;
- забезпечення високої рухової активності, сприяння гармонійному розвитку, підвищення функціональних можливостей організму;
- ефективне вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань.

44. Дати характеристику спортивному туризму

Спортивний туризм – передбачає підготовку туристів до проходження туристичного маршруту певної категорії або ступеня складності за нормативний час та досягнення високих досягнень в ході змагальної діяльності.

Спортивні змагання з туризму – одна із важливих форм туристичної роботи, основною метою якої є порівняння і виявлення досягнень туристів з техніки спортивного туризму, або в проведенні туристських спортивних походів.

Завданнями спортивних змагань з туризму є:

- популяризація туризму та прищеплення інтересу до систематичних занять туризмом;
- залучення до занять туризмом різних груп населення;
- навчально-тренувальні завдання;
- спортивного удосконалення (техніко-тактичне);
- забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- виявлення кращих спортсменів;
- обмін кращим практичним досвідом роботи.

Види змагань з туризму. В залежності від найбільш характерних ознак спортивні змагання поділяються на:

- 1) за масштабом – міжнародні, всеукраїнські, загальні, обласні, міські, районні, клубні, навчальних закладів тощо;
- 2) за складом учасників – дитячі, юнацькі, студентські, дорослі, ветерани, тощо;
- 3) за характером – підготовчі, основні, класифікаційні, відбіркові, тощо;
- 4) за формою заліку змагання з техніки спортивного туризму можуть бути: особисті, командні, особисто-командні.

45. Охарактеризувати структуру й зміст загальної фітнес-програми аеробної спрямованості

Заняття з оздоровчої аеробіки складаються з трьох частин: підготовча, основна, заключна. Підготовча частина – розминка, під час якої виконуються дихальні вправи, мало амплітудні вправи для розвитку гнучкості, загальнорозвиваючі вправи. Основною метою розминки є розігрівання м'язів та поступове збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до показників (122–135 уд./хв). Тривалість підготовчої частини складає 10–15 хв. Темп музичного супроводу під час підготовчої частини 124–136 уд./хв.

Основна частина заняття складається з трьох блоків:

I – аеробний блок. Мета – виховання витривалості, або її підтримка на певному рівні та виховання координаційних здібностей. Блок включає танцювально-хореографічні та спеціально-підготовчі вправи протягом тривалого часу (20–30 хв). Темп музичного супроводу під час аеробного блоку основної частини 128–155 уд./хв

II блок – стретчинг. Мета – стабілізація кровообігу за рахунок зниження інтенсивності та розвиток гнучкості. Доцільно використовувати дихальні вправи та вправи на розвиток гнучкості. Тривалість блоку 5–10 хв.

III блок – силовий. Мета – поєднання вправ силового характеру, що направлені на розвиток та укріплення м'язової системи для покращення загальної фізичної підготовки. Дозування й темп виконання вправ підбирається з урахуванням фізичної підготовленості. Вихідні положення та техніка виконання цих вправ підбирається таким чином, щоб забезпечити вибірковість впливу на різні групи м'язів. Тривалість блоку 15–25 хв. Темп музичного супроводу під час силового блоку основної частини 118–130 уд./хв.

Заключна частина. Направлена на поступове зниження обмінних процесів в організмі та зниження показників ЧСС до норми. Використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на відновлення дихання, вправи для розвитку гнучкості, засоби психорегуляції аутогенного тренування. Тривалість блоку 8–12 хв. Темп музичного супроводу під час заключної частини 110–120 уд./хв.

46. Дати характеристику заняттям зі степ-аеробіки

За твердженням фахівців степ-аеробіка позитивно впливає на фізичний стан, що проявляється у зміцненні усіх м'язових груп, розвитку рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв'язок і сухожиль, підвищенні рівня розвитку аеробних можливостей, зміцненні серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили, гнучкості, координації рухів, тренуванні загальної і силової витривалості, сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості тощо.

Степ-аеробіка – це танцювальні рухи, що виконуються на спеціальній платформі, іменованій степ. Платформа має механізм, за допомогою якого можна регулювати висоту. Це необхідно для того щоб регулювати інтенсивність тренування (15–25 см). Степ-аеробіка має незаперечну перевагу

перед танцювальною аеробікою, так як за годину тренування спалюється більша кількість калорій.

Важливо знати, що з якої би позиції не починалася вправа, обидві ноги повинні бути злегка розставлені й звернені носками вперед; виконуючи вправу збоку від ступу, починати треба з ноги, що ближче до ступу. Вид кроку – це серія основних крокових рухів, зв'язаних воєдино. Кожен вид кроку складається з 4 або 8 таких основних рухів або тактів. Тренувальні комплекси складаються з різних видів кроків. Усі види кроків ґрунтуються на природному ритмі (ходьба й рухи руками). На перших заняттях особливу увагу приділяють засвоєнню основних вихідних позицій, з яких починається певний вид кроку, техніка виконання кроків.

47. Охарактеризувати методи розучування комбінацій зі степ-аеробіки

Метод піраміди (розподіл) – це метод поетапного зниження кількості повторень кожного елемента в комбінації за допомогою розподілу навпіл. Кількість етапів при розучуванні комбінації методом піраміди має бути не менше двох. Кількість елементів в складі комбінації – теж не менше двох (більше двох – можливо, це залежить від величини комбінації). Цей прийом рекомендується використовувати на уроках початкового рівня, так як він дозволяє новачкам відпрацювати техніку кожного елемента, запам'ятати послідовність елементів в комбінації і поступово виконати всі етапи ділення.

Метод додавання – це створення комбінації за допомогою послідовного приєднання елементів один до одного. Мета методу – створення симетричної комбінації (на 16, 32 рахунки).

Метод впровадження простих елементів – це метод додавання простої комбінації, що складається з простих кроків і попередньо розучених комбінацій за допомогою тільки голосової команди. Величина впроваджуваної комбінації повинна відповідати величині вихідної комбінації.

Метод нашарування – метод поступового ускладнення комбінації в чітко заданому порядку. Послідовність змін, які виконуються в комбінації, наступна: зміна рухів ніг, додавання рухів рук, додавання переміщень, додавання обертань і стрибків.

48. Охарактеризувати побудову занять із функціонального фітнесу

Функціональний фітнес розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Він впливає на все тіло загалом, а не на окремі його частини. Це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, у тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють неефективно.

Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу в умовах, які постійно

змінюються у зв'язку із впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Функціональне тренування – це комплекс засобів і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя. У реальному житті практично немає рухів, які б вимагали ізольованого напруження будь-якою групи м'язів, у зв'язку з чим поліпшення навичок прояву сили, гнучкості, швидкості в локальних вправах становить незначну цінність для виконання конкретних рухових завдань. З урахуванням цього важливою особливістю програм функціонального тренування є інтегрований або комплексний підхід, який передбачає не ізольовану роботу окремих груп м'язів, а залучення до роботи усього м'язового апарату разом із глибокими м'язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності.

На перших етапах навчання слід засвоїти основні базові вправи в положенні стоячи, потім поступово додавати тренування з вільними обтяженнями, пізніше – тренування у швидкісному стилі, використання нестабільних поверхонь. Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу.

49. Дати характеристику програм силового фітнесу

Фітнес-програми силової спрямованості мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла. Сила та силова витривалість є важливими компонентами оздоровчого фітнесу, оскільки правильно побудоване силове тренування забезпечує суттєві функціональні переваги та поліпшення здоров'я і благополуччя людини. Силовий фітнес сприяє підвищенню сили і витривалості, міцному сну, підвищенню стійкості до стресів, впевненості в собі, зменшенню потенційного ризику виникнення травм, зміцненню кісток, поліпшенню функціонування суглобів, поліпшенню серцевого функціонування, гормональної, імунної систем, нормалізація обміну речовин.

Памп-аеробіка – силове тренування з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами і рекомендується людям які хочуть придбати витривалість, силу, підкачати м'язи і зробити їх рельєфними.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45–60 хвилин. Заняття Lower Body спрямоване на зміцнення м'язів ніг, сідниць, пресу тривалістю 45–60 хвилин.

ABL (Abdominal Buttocks Legs) – силовий, функціональний аеробний тренінг, тривалістю 60 хвилин. спрямований на опрацювання ніг, преса і сідниць, в якому задіюються додаткове обладнання: степ-платформи, бодібари, гантелі, гумки й інше.

АВТ (Abdominal Buttocks Thighs) – силовий тренінг із найбільшим впливом на м'язи стегон, сідниць та пресу. Тренування включає аеробні і анаеробні вправи, в якому можливе використання додаткового устаткування.

АВS (Abdominal Back Spine) – сукупність вправ на м'язи черевного преса, стегна і сідниці, попереку. Акцент робиться саме на прес, а всі інші вправи виконуватися остільки, оскільки здатні створити статичне навантаження на м'язи черевного преса.

ТВВ (Total-Body-Workout) /Body Sculpt (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в ТВВ чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону.

50. Охарактеризувати типи та зміст вправ зі стретчингу

Залежно від ступеня навантаження на м'язи існує м'який стретчинг (м'язи розтягуються до своєї звичної довжини, а вправи виконуються по 40 секунд) і глибокий (розтягує м'язи до нової довжини, а вправи виконуються від 1 до 5 хвилин).

Статичний стретчинг – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза та утримується впродовж 10–60 с. При цьому напружувати розтягнуті м'язові групи можна періодично або постійно. Цей вид стретчингу більш всього підходить для початківців, але є й найбільш розповсюдженим і ефективним видом цієї методики. Вправи розслаблюють м'язи, виконуються повільно і плавно. Тренування сприяє зміцненню сухожиль і м'якому розминанню суглобів, а м'язи отримують статичне навантаження, залишаючись у скороченому стані.

Динамічний стретчинг – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевій точці амплітуди рухів. Цей вид безпечний і підходить для тих, хто має слабку фізичну підготовку. Вправи чергуються так, що спочатку м'язи напружуються, а потім розслаблюються.

Активний стретчинг – спрямований на розтягування пасивних м'язів. Це досягається роботою інших груп м'язів, які їх оточують. Завдяки активному стретчингу також збільшується рухливість суглобів.

Ізометричний стретчинг – розтяжка відбувається в чотири етапи: м'язи напружуються, розслаблюються, розтягуються і фіксуються. Вимагає багато зусиль і гарної фізичної підготовки, але від нього м'язи стають дуже м'які і пластичні.

Балістичний стретчинг – це махові рухи руками й ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконують з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах чи згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. Це досить небезпечний вид стретчингу, оскільки вправи різкі, поривчасті, динамічні. Вимагає дуже гарної фізичної підготовки.

Вправи зі стретчингу можна виконувати після основної розминки, після закінчення аеробної чи силової частини тренування або як самостійні заняття.

Попередній стретчинг (pre-stretch) виконують після розминки та перед основною частиною аеробного заняття. Мета – злегка розтягнути розігріті м'язи, що дає змогу виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику отримати травму. Загальний час у межах групового заняття становить 2–3 хв. Час затримки в кожній позиції до 8–10 с.

Заключний стретчинг (post-stretch). Виконується у заключній частині заняття – це розтяжка та розслаблення (релаксація). Наприкінці заняття м'язова тканина тепла та м'яка, тому саме в цей момент результати вправ на розтяжку є особливо високими. Мета – запобігти м'язовому болю, поліпшити гнучкість, збільшити обмінні процеси, вивести молочну кислоту. Загальний час становить 3–6 хв.

51. Розкрити особливості проведення індивідуальних і групових занять з фітнесу

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану), або ж мати на меті розвиток здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Основна мета групових занять – позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, направлені на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили і витривалості, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану. Заняття будується за принципом послідовності – у процесі аеробної частини до кожної окремої зв'язки танцювальних вправ послідовно додається ще одна. Вони повторюються як єдине ціле, потім до них додається наступна, і все повторюється знову. Саме цим забезпечується безперервність занять, його аеробна спрямованість. Під час проведення занять груповим фітнесом домінує аудиторна форма організації. Це оптимальна форма занять, яка дозволяє найбільшою мірою враховувати вік і стать тих, хто займається, їх фізичний стан та інтереси. Найбільш доцільним є поєднане вирішення декількох завдань залежно від підбору відповідних вправ. Наприклад, деякі варіанти бігу, гра, танцювальна комбінація можуть однаково успішно розвивати увагу, активізувати функції організму, сприяти піднесенню емоційного стану.

Індивідуальні програми складається для конкретної особи із врахуванням рівня фізичного стану, особливостей вищої нервової системи, соматотипну і т.п.

При розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для дорослих необхідно визначити : - вид (або спрямованість) фізичних вправ; - інтенсивність занять; - тривалість вправ; - кількість занять в тиждень або впродовж дня; - темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця.

52. Описати методику навчання техніки бігу на короткі дистанції

Для того, щоб навчити техніці бігу на короткі дистанції потрібно створити уяву про біг на короткі дистанції. Почати потрібно з пояснення особливостей техніки бігу на короткі дистанції та демонстрації бігу. Наступним завданням є навчання бігу по прямій. Використовуються спеціальні бігові вправи на відрізках 40-50 м (дрібнотливий біг, біг з високим підніманням стегна, біг стрибками, біг із закиданням гомілок), рівномірний біг з невисокою і середньою швидкістю на різних відрізках дистанції, біг із прискоренням, але з підтримкою високої швидкості на коротких відрізках дистанції.

Під час навчання бігу на повороті використовують рівномірний біг (60-80 м) на повороті доріжки з великим радіусом, потім по першій і другій доріжках; біг по колу радіусом 10-20 м із різною швидкістю; біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю та біг із прискоренням по прямій з входом у поворот.

Під час навчання низькому старту і стартовому розгону застосовуються біг за сигналом і самостійно з низького старту на прямій і повороті, біг за сигналом через різні проміжки часу після команди «Увага!», біг із низького старту з переходом до вільного бігу за інерцією. Стартові колодки ставлять на прямій і повороті.

Навчання фінішуванню відбувається в повільному та швидкому бігові із нахилами уперед на стрічку з відведенням рук назад, та з поворотами плечей. Заключним завданням є навчання бігу в цілому. При цьому використовуються рівномірний біг і біг з прискоренням на різних відрізках (від 100 до 600м) та біг із низького старту на всю відстань з різною швидкістю.

53. Описати методику бігу на середні та довгі дистанції

Під час навчання бігу на довгі дистанції насамперед потрібно створити уяву про техніку бігу в цілому. Потрібно пояснити основні моменти бігу на стадіоні (напрямок бігу, довжина доріжок, швидкість бігу); продемонструвати кінограми, відео з техніки бігу на різні дистанції; Наступним завданням є навчання бігу по прямій з рівномірною і перемінною швидкістю. Для цього використовують повторне пробігання відрізків 30-40 м з прискоренням, повторний біг з прискоренням з утриманням набутої швидкості. Під час навчання техніці бігу на повороті використовують пробіжки на повороті доріжки стадіону, пробіжки по колу різного радіусу, пробіжки на повороті з виходом на пряму, переключення і «вільний біг». Біг з надовгі дистанції виконується з високого старту, тому одним із завдань методики є навчання високому старту. Для цього використовується демонстрація бігу з високого старту, виконання команд «На старт», «Руш» і стартового прискорення, біг з високого старту на прямій і повороті одним спортсменом та групою. Для удосконалення техніки бігу в цілому застосовуються всі вправи, які використовуються для навчання, і інші спеціальні вправи, пробігання повної дистанції, участь у змаганнях.

54. Описати методику навчання техніці стрибка способом «переступання»

Для ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом «переступання» використовують показ техніки стрибка, демонстрація відео і т.д. Для навчання техніки стрибка потрібно навчити техніці відштовхування. Під час навчання відштовхуванню необхідно використовувати вправи з дістанням високо підвішеного предмету рукою, головою, маховою ногою. Наступним завданням є

навчання способу переходу через планку і приземленню. Під час стрибка через планку з 3—5 бігових кроків необхідно стежити, щоб всі рухи переходу через планку виконувалися у вищій точці вильоту.

Під час вдосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» необхідно індивідуально підібрати кожному довжину розбігу. Під час виконання стрибків через планку необхідно стежити за тим, щоб розбіг виконувався із збільшенням швидкості і довжини кроків. Відштовхування повинне виконуватися точно вгору, без завалів на планку. Цей спосіб застосовується при початковому навчанні, де немає м'яких поролонових ям для приземлення. Правильній підбір і застосування спеціальних вправ повинні сприяти розвитку комплексу рухових якостей, що забезпечують вдосконалення техніки стрибка у висоту.

55. Описати методику навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»

Під час навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» учнів знайомлять з технікою стрибка, створюють уявлення про розбіг, відштовхування, політ цим способом і приземлення. При цьому використовують наочний метод демонстрації техніки стрибка з повного або з короткого розбігу; звертають увагу на важливі моменти у виконанні того або іншого елемента стрибка шляхом демонстрації кінограм, плакатів та ін.

Наступним завданням є перевірка уміння виконати стрибок в довжину з довільного розбігу.

Після цього потрібно навчити техніці відштовхування у поєднанні з польотом в «кроці». Для цього використовують імітацію рухів при відштовхуванні на місці, різноманітні стрибки з місця поштовхом однією і махом іншою ногою, використовують приземлення на махову ногу і на обидві ноги, стрибки з розбігу в кілька кроків, стрибки в «кроці» з відштовхуванням через 1,3 кроки.

Наступним завданням є навчання техніці приземлення. Для цього використовують стрибки з місця в довжину з активним підняттям ніг вгору, стрибки в довжину з 2,3,5 кроків розбігу, стрибки в довжину з короткого розбігу через планку, встановлену на висоті 20-40 см за півметра до передбачуваного місця приземлення.

Під час навчання правильному переходу від розбігу до відштовхування застосовують стрибки в довжину з 2-5 кроків розбігу, акцентуючи прискорену, активну постановку ноги на місце поштовху та стрибки в довжину з короткого і середнього розбігу. Надалі вдосконалюють техніку стрибка в довжину в цілому.

56. Розкрити методику та послідовність навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу

Під час навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу спочатку потрібно створити уяву про техніку метання малого м'яча й гранати.

Для цього використовують пояснення деталей техніки метання м'яча й гранати, демонструють кінограми, відео. Наступним завданням є навчання тримати і випускати прилад.

Після цього потрібно навчити техніки фінального зусилля. Використовують

метання снаряда вперед-вгору, стоячи лівим боком до метання. Після вивчення техніки фінального зусилля потрібно навчити метати м'яч або гранату з кидкових кроків та навчити техніки поєднання розбігу та відведенням снаряда.

Для цього використовують імітацію відведення снаряда на два кроки, спочатку в ходьбі, а потім в бігу, надалі виконують метання з 3-5 кроків розбігу з відведенням снаряда. Виконують метання з повного розбігу з попаданням лівою ногою на контрольну відмітку та відведення снаряда (без виконання метання).

Під час навчання техніки метання малого м'яча й гранати з повного розбігу виконується імітація метання з повного розбігу. Наступним є удосконалення техніки метання малого м'яча та гранати. Для цього використовують метання легших приладів, метання снаряда з більшою вагою, метання снаряда на максимальний результат з дотриманням правил змагань та участь в навчальних та офіційних змаганнях.

57. Охарактеризувати методику навчання техніки прийому та передачі м'яча знизу двома руками у волейболі

Послідовність методики навчання техніки нижньої передачі двома руками.

Навчання техніки нижньої передачі двома руками розпочинаємо з ознайомленням учнів яке складається з розповіді про техніку та показу техніки виконання нижньої передачі двома руками. Використовують наочний метод.

Наступним етапом є розучування техніки нижньої передачі двома руками. Поєднання положення обох рук і основної стійки. Підкинути м'яч, після відскоку від підлоги підставити під м'яч складені руки, після вертикального відскоку від рук зловити м'яч. Кинути м'яч в стіну, після відскоку від підлоги підставити під м'яч руки, направляючи його в стіну вверх—вперед, від стіни зловити м'яч.

Наступним етапом є повторення техніки нижньої передачі двома руками. Підкинути м'яч, підставити під м'яч складені руки. Після вертикального відскоку від рук зловити м'яч. З точного кидка викладача повернути м'яч нижньою передачею. Кинути м'яч в стіну, підставити під м'яч руки, направляючи його в стіну, від стіни зловити м'яч. Кинути м'яч вверх—вперед, переміститися, виконати нижню передачу над собою, зловити м'яч.

Наступним етапом є закріплення техніки нижньої передачі двома руками. Двократне, і багатократне виконання нижньої передачі: над собою, біля стіни.

Наступним етапом є удосконалення техніки нижньої передачі техніки нижньої передач двома руками. М'яч накидується: попереду або через гравця, зліва або праворуч від гравця. Нижня передача від гравця до гравця. Нижня передача над собою з переміщенням: вперед або назад, убік. Виконання передачі в парах, відстань поступово збільшується: 3 м., 6м., 9м.

58. Охарактеризувати методику навчання техніки передачі м'яча зверху двома руками у волейболі

Послідовність методики навчання техніки передачі м'яча зверху у волейболі двома руками.

Навчання техніки передачі м'яча зверху двома руками розпочинаємо з ознайомленням учнів яке складається з розповіді про техніку та показу техніки виконання передачі м'яча зверху двома руками. Використовують наочний метод.

Наступним етапом є розучування техніки передачі м'яча зверху у волейболі двома руками. Обхватити м'яч (імітація положення кистей на м'ячі). Підняти м'яч з підлоги, зберігаючи положення кистей на м'ячі. Низький дриблінг м'яча в підлогу /10—20см/ двома руками на місці. Верхня передача в підлогу без зорового контролю на місці. Верхня передача в підлогу з переміщенням: обличчям або спиною по ходу руху, боком приставним або схресним кроком. Верхня передача в стіну на мінімальній відстані /5—10см/.

Наступним етапом є повторення техніки передачі м'яча зверху у волейболі двома руками. Верхня передача в стіну без зорового контролю. Верхня передача над собою на мінімальну висоту /5—10см/. Верхня передача над собою без зорового контролю. Верхня передача в підлогу з переміщенням різними способами без зорового контролю.

Наступним етапом є закріплення техніки передачі м'яча зверху у волейболі двома руками. Верхня передача в стіну на близькій /5—20см/ відстані: переміщаючись уздовж стіни, опускаючись в присід і встаючи, без зорового контролю. Верхня передача над собою на мінімальну висоту: сидячи і лежачи, те ж, без зорового контролю. Верхня передача з точного кидка викладача /партнера/. Верхня передача над собою на місці серією 2—10 разів. Верхня передача із стіною серією 2—15 разів.

Наступним етапом є удосконалення техніки передачі м'яча зверху у волейболі двома руками. Верхня передача з неточного кидка викладача /партнера/. Верхня передача над собою з переміщенням різними способами. Верхня передача від гравця до гравця. Підкинути м'яч, виконати верхню передачу за голову. Стоячи спиною до стіни, підкинути м'яч, виконати верхню передачу за голову в стіну, обернутися і зловити м'яч. Виконання передачі в парах, відстань поступово збільшується: 3 м., 6м., 9м.

59. Охарактеризувати методику навчання техніки нападаючого удару у волейболі

Послідовність методики навчання техніки нападаючого удару.

Навчання техніки нападаючого удару розпочинаємо з ознайомленням учнів яке складається з розповіді про техніку та показу техніки виконання нападаючого удару. Використовують наочний метод.

Наступним етапом є розучування техніки нападаючого удару у волейболі. Одиночні і серійні замахи руками на місці. Стрибок на місці з замахом рук. Настрибування з одного кроку і стрибок з відведенням і замахом рук. Широкий крок вперед на п'яту, приставити іншу ногу і стрибок вгору (в момент першого кроку руки відвести назад). Те ж, але виконати швидко. Те ж, але перший (стопорящій) крок на п'яту виконати стрибком. Імітація удару (замах б'є руки вперед - вгору; небиткого рука піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні) на місці, в стрибку, з розбігу з стрибком. Удар по м'ячу, підтримуваного небиткого рукою. При навчанні техніки нападаючого удару у волейболі використовують метод розучування по частинах. Тобто вивчають фази техніки нападаючого удару по частинах.

Наступним етапом є повторення техніки нападаючого удару у волейболі. Багаторазові удари м'ячем в підлогу біля стінки. Гравці розміщуються за 4-5 м від стіни. Підкинувши м'яч перед собою, виконують удар в підлогу на відстані 1,5 м – 4м від стіни. Навчити стопорячому кроку (з 1 – 5 кроків). Удари по м'ячу, на гумових амортизаторах у стрибку з місця і після розбігу 1-3 кроки. Нападаючий удар з високого накидання викладача (партнера), з власного накидання. Нападаючий удар з передачі викладача або партнера.

Наступним етапом є закріплення техніки нападаючого удару у волейболі. Нападаючий удар з прийому м'яча, перекинутого через сітку гравцем із зони 6, Нападаючий удар після прийому подач.

Наступним етапом є удосконалення техніки нападаючого удару у волейболі. Надалі вдосконалюють техніку нападаючого удару в цілому. Нападаючий удар з зон №4, 3, 2 переводом вліво та право. Нападаючий удар з зон № 2,6,5.

60. Охарактеризувати методику навчання техніки подачі у волейболі

Послідовність методики навчання техніки нижньої та верхньої подачі у волейболі.

Навчання техніки нижньої та верхньої подачі розпочинаємо з ознайомленням учнів яке складається з розповіді про техніку та показу техніки виконання нижньої та верхньої подачі. Використовують наочний метод.

Наступним етапом є розучування техніки нижньої та верхньої подачі у волейболі. Положення підкидаючої руки без м'яча і з мячем. Положення руки, що б'є, для замаху і імітація замаха. Імітація підкидання і підкидання м'яча без удару. Удар рукою, що б'є, по долоні підкидаючої руки. Підкидання м'яча для подачі рукою.

Наступним етапом є повторення техніки нижньої та верхньої подачі у волейболі. Удар рукою, що б'є, по м'ячу, нерухомому, що знаходиться, в іншій руці або впирається в стінку. Імітація підкидання і подачі в цілому. Нижня та

верхня подача зблизька в стіну. Нижня та верхня подача зблизька партнерові. Нижня подача через сітку зблизька.

Наступним етапом є закріплення техніки нижньої та верхньої подачі у волейболі. Виконання нижньої та верхньої подачі в парах, та через сітку, відстань поступово збільшується: 3 м., 6м., 9м.

Наступним етапом є удосконалення техніки нижньої та верхньої подачі у волейболі. Подача в певну зону майданчика. Виконання серій подач в зони майданчика. Подачі зі зміною траєкторії польоту м'яча. Подачі зі зміною відстані польоту м'яча: укорочені та подачі у район 8 м.

61. Охарактеризувати методику навчання блокуванню у волейболі

Послідовність методики навчання техніки блокування у волейболі.

Навчання техніки нападаючого удару розпочинаємо з ознайомленням учнів яке складається з розповіді про техніку та показу техніки блокування. Використовують наочний метод. Пояснити відеозапис, схеми, таблиці. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем – це одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове.

Наступним етапом є розучування техніки блокування у волейболі. Розпочинають навчання одиночного з місця далі після переміщення. Після засвоєння одиночного блокування переходять до вивчення групового блокування з місця і після переміщення. Імітація блокування на низькій сітці. Імітація блокування у стрибку поштовхом двома ногами з місця із розбігу 1-3 кроки. Теж, але біля волейбольної сітки. Теж, але з переміщенням вздовж сітки.

Наступним етапом є повторення техніки блокування у волейболі. Блокування м'ячів (кинутих нападаючим гравцем або тренером), стоячи на підставці (кидок в руки): а) поролонові м'ячі; б) волейбольні м'ячі. Блокування нападаючого удару по м'ячу, встановленному в тримачі, стоячи на підставці. У парах через сітку – один гравець імітує нападаючий удар з розгону, інший визначає місце і час стрибка по напрямку розгону нападаючого гравця (стрибок проти нападаючого).

Наступним етапом є закріплення техніки блокування у волейболі. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка розміщена нижче, ніж потрібно на 5-8см, нападаючий гравець тримає м'яч в руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться загальним методом. Багаторазове імітування блокування з переміщенням праворуч і ліворуч.

Наступним етапом є удосконалення техніки блокування у волейболі. Блокування нападаючий ударів. Удари виконуються із зон 4 і 2 з передачі гравця зони 3. Те ж, але нападаючий удар з довгої передачі із зони 2 (4) в зону 4 (2). Блокування нападаючий ударів. Удари виконуються двома нападаючими гравцями: а) із зон 4 і 3; б) із зон 2 і 3. Блокування нападаючих ударів. Удари виконуються із зон 4 і 2 з передачі гравця зони 2 (4).

62. Охарактеризувати види тактики гри у нападу у футболі

Тактика футболу відрізняється великою різноманітністю способів і форм ведіння гри і засновується на активності і творчості гравців. Тактичні дії окремого гравця мають вирішальне значення для досягнення перемоги. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше і раціональніше вони використовують свою техніку, фізичні якості, знання і уміння в боротьбі з суперниками в різноманітних умовах.

У футболі розрізняють дві системи нападу - швидкий прорив і позиційний напад. Обидві застосовуються при різному початковому розставлянні гравців.

Позиційний напад використовують проти добре організованої оборони противника. Для цього способу характерний неквапливий розиграш м'яча, повільне просування гравців уперед з використанням великого числа різноманітних передач м'яча (не тільки уперед, але і назад, упоперек поля). Такі дії передбачають вишукання слабих місць в обороні противника і створення умов для успішного єдиноборства або несподіваного виходу атакуючого гравця на ударну позицію, а також для того, щоб збити темп гри, зберегти контроль над м'ячем і виграти час.

У позиційному нападі виділяються три фази: перекидання м'яча із зони захисту в зону нападу, заняття позицій і підготовка прориву, прорив і завершення атаки.

Швидкий прорив є гострою тактичною зброєю. Суть його складається в тому, що, відібравши м'яч у противника, гравці максимально швидко переміщуються в зону нападу і туди ж переводять м'яч. Вони прагнуть найкоротшим шляхом вийти до комірців противника, позбавити його часу для організації оборони і завершити атаку ударом у ворота до повернення що захищаються на свою половину поля.

63. Описати види змагань у футболі

Змагання з футболу є невід'ємною частиною навчально-тренувальної роботи. Вони відіграють значну роль, оскільки стимулюють футболістів до вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовки. Варто звернути увагу і на те, що змагання мають виховне значення, оскільки вони розвивають не лише фізичні якості футболіста, але й морально-вольові: наполегливість, силу волі в досягненні перемоги, колективізм, уміння підпорядковувати особисті інтереси. Залежно від поставлених завдань змагання поділяються на такі види:

1. Чемпіонати, змагання на першість проводяться для виявлення переможця змагань. Здебільшого чемпіонати відбуваються у два кола (осінь – весна): команда грає один матч на власному полі, а другий – на полі суперника. В Україні чемпіонати проводить Професійна футбольна ліга та Федерація футболу серед команд вищої, першої, другої ліг та серед колективів фізичної культури (аматорів).
2. Кубкові змагання проводяться для визначення переможця Кубка. Завданням змагань на Кубок є залучення до них максимальної кількості команд і виявлення серед них переможця. Кількість учасників змагання визначається заздалегідь і може бути необмеженою, як у

випадку розіграшу Кубка України. За цією системою команда вибуває з розіграшу після першої або другої поразки, залежно від умов, передбачених регламентом змагань на Кубок. 3. Товариські змагання – це неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення за взаємною домовленістю з іншими командами. Товариські змагання організують і проводять окремі клуби, збірні команди міст, областей, національні збірні команди країн. Спортивний контакт з обраним суперником має здебільшого пропагандистський характер, він також сприяє відновленню організму спортсменів після важкого сезону. 4. Контрольні змагання відбуваються переважно у підготовчому періоді, а також на початку змагального. Ці змагання ще називають спаринговими матчами. Вони проводяться для з'ясування стану підготовленості гравців на тому чи іншому етапі тренування або підготовки, виявлення оптимального складу команди, зіграності окремих ланок та ліній команди тощо.

64. Дати характеристику тактики гри футбол

Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри та найважливішим фактором, який за приблизно рівних показників фізичної, технічної та морально - вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них.

Успіх може принести лише гнучка тактика. Кожна команда має прагнути грати, використовуючи різноманітні тактичні плани, інакше вона навряд чи зможе здобути великі перемоги змаганнях.

Оскільки футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони та навпаки, цілком очевидно, що атакуючі та оборонні дії кожної команди мають бути організованими.

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних процесів гри, вкладених у досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу із суперником.

Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника та успішно

використовувати свої можливості в атаці та в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому. Тактика гри безперервно вдосконалюється внаслідок постійної боротьби нападу та захисту. Саме ця боротьба – головна рушійна сила розвитку тактики футболу.

65. Охарактеризувати тактику гри у захисті у баскетболі

Баскетбол – командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і суворо виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика – це раціональне

використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Існує кілька варіантів командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і суворо виконувати свою роль у захисній побудові команди;

- не допускати кількісної переваги гравців суперника під своїм щитом;

- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій;

- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки,

- сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бокової лінії;

- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів суперник.

66. Охарактеризувати особистий захист або захист «один на один» у баскетболі

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант вимагає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки («тримання») такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є сурове правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з поля зору, опікуваного гравця-суперника і завжди з'являтися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав – змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від майданчика. Якщо опікуваний гравець почав ведення змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи невігідну передачу (назад, слабкому гравцю і т.п.), перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита.

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй половині майданчика. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку. Інша відмінна риса захисту пресингом полягає в груповому відборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і

слабкою гранню: при груповому відборі м'яча в команди суперника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити весь майданчик, аналізувати кожну ігрову ситуацію і моментально приймати рішення.

67. Охарактеризувати особливості нападу швидким проривом у баскетболі

Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього ривка служить момент ловлі м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, - побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що прискорився до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращою в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча.

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

68. Охарактеризувати особливості нападу проти зонного захисту у баскетболі

Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два «снайпери» у цей час непомітно займають «точки». При одержанні м'яча «снайпер» виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менше одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно). Одержавши м'яч, гравець повинен виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що знаходяться ближче усього до щита.

69. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка зігнутою рукою зверху з опорного положення в гандболі

Вимоги до техніки кидка зігнутою рукою зверху в опорному положенні. Головним завданням техніки кидка є передача кількості руху з нижніх частин тулуба до верхніх, а потім до м'яча.

У підготовчій фазі кидка створюються необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча. Для цього при розбігові рух ніг випереджає рух плечового пояса, положення тулуба при замаху залишається прямим. Щоб виконати підготовчі рухи з амплітудою, кожний спортсмен підбирає собі оптимальну швидкість розбігу.

В основній фазі кидка гандболіст різко послідовно гальмує рух ногами, тулубом, ліктями. Для здійснення цього завдання спортсмен приймає стійке двоопорне положення, переносячи вагу тіла на ногу спереду. Коли опорна нога, тулуб і рука з м'ячем перебувають у замахові, він виправляє опорну ногу, нахилиє тулуб вперед, змінюючи при цьому розбіг м'яча, і випускає його.

У завершальній фазі гандболіст приймає стійке положення.

Вивчення кидка в опорному положенні. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху. Поставивши ліву ногу на підлогу, учень виконує кидок м'яча в стіну. Всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча учневі необхідно відчувати стан "натягнутого лука".

Спочатку кидки виконуються без завдання, а пізніше встановлюються орієнтири для нападу м'ячем.

При навчанні кидка з розбігу спочатку вивчають способи розбігу, засвоюють ритм кроків. Важливо уточнити довжину кроків при розбігу. Сліди можна намалювати і таким чином регулювати різні схеми розбігу.

Наступний етап – цілісне виконання кидка з розбігу в три кроки.

Для уточнення елементів усієї системи рухів застосовуються підвідні вправи. При вивченні опорного кидка використовується допоміжне обладнання, фіксуючи увагу на окремих деталях техніки:

Коли основи техніки вивчені, приступають до засвоєння варіантів підготовчої фази кидка з різними способами розбігу:

Більш складні умови при виконанні кидка, які наближають до ігрових ситуацій, використовують наступні вправи:

- кидок по воротах, які захищає воротар; кидки через напівактивного і активного захисника; ігрові вправи, коли гравці передають один одному м'яч – кидок); вправи з різними завданнями на точність, швидкість, на дезорієнтацію воротаря.

70. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка однією рукою зверху в стрибку у гандболі

Вимоги до техніки кидка зігнутою рукою зверху в стрибку. Кидок у стрибку застосовується в таких випадках, коли необхідно швидко звільнитися від захисника, усунути блокування, кидаючи м'яч над руками, зменшивши відстань від воріт, збільшивши кут кидка відносно воріт.

Підготовча фаза кидка в стрибку складається з кількох послідовних елементів: розбіг, мах ногою догори, відштовхування, замах рукою, мах ногою вниз. Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими ж, як при опорному кидкові. Швидкість руху, яка виникла при розбігові, повинна сприяти більш довгому польоту гандболіста. Чим вищий стрибок угору, тим більше часу на складні підготовчі рухи кидка. Для того, щоб кидок був сильним і влучним, необхідно зберегти вертикальне положення тулуба. Далі йдуть відштовхування і замах. Закінчивши замах рукою з м'ячем, гандболіст різко випрямляє махову ногу вниз і, виконавши кидок, виносить вперед для приземлення на неї. Компенсуючий рух махової ноги дозволяє створити той опір, без якого неможливо закінчити сильний кидок у стрибку. Розгін м'яча під час кидка можна виконувати будь-яким способом. Головне – добитися того, щоб основний розгін м'яча припадав на період завершення руху ногами.

Вивчення кидка в стрибку. Кидок у стрибку складний за координацією прийомів техніки гри. Навчають його за допомогою методу „за частинами”. Найважча частина – це відштовхування, замах, кидок. Кидок у стрибку вимагає певної стрибучості й координації рухів.

На першому етапі навчання застосовуються загальнопідготовчі вправи: стрибки – багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360° на місці.

На наступному етапі використовують спеціальні підготовчі вправи, (імітаційні): імітація кидка в стрибку з одного кроку та після 3-х кроків.

Для уточнення окремих компонентів руху застосовуються підвідні вправи (можна використати гімнастичний місток або лаву).

Коли «школа» кидка засвоєна, можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка: з прямого розбігу і під різними кутами до воріт (45°, 90°), з різних відстаней; з пасивним, а пізніше активним захисником; у поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передаванням, веденням); у грі.

71. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка у падінні у гандболі

Вимоги до техніки кидка у падінні. Часто гравець, який діє в нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, володіє м'ячем у тісному контакті з супротивником і йому доводиться виконувати кидки падіння в шестиметрову зону. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

Основний спосіб кидка в падінні – хльостом зверху. Кінцева фаза стрибка – приземлення. Існує кілька способів приземлення: приземлення на руки, приземлення на ноги і руки з наступним перекочуванням на спину.

Вивчення кидка м'яча в падінні. Для вивчення кидка в падінні необхідне м'яке покриття (гімнастичний мат). Прийом складний за координацією. Вивчають його за допомогою методу „за частинами”.

Найважча фаза кидка – приземлення. Спочатку навчають падінню на руки, на руки і ногу, на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах.

Загальнопідготовчі вправи: із вихідного положення - „упор присівши” учні виконують перекид вперед-назад.

На наступному етапі вивчається кидок м'яча в падінні в поєднанні з поворотом тулуба, з іншими прийомами техніки гри, ловінням м'яча від партнера при різних траєкторіях польоту м'яча.

На самому початку навчання необхідно користуватися наколінниками з м'якою поролоновою подушечкою, а також налокітниками.

Початкове оволодіння навичкою повинно проходити без перешкод, а вдосконалення необхідно проводити при постійному контакті із захисником, який протидіє гравцеві під час кидка (ставить руку на шляху, підштовхує, затримує і т. ін.).

72. Дати характеристику опорним стрибкам на прикладі стрибка зігнувши ноги через козла в ширину

Опорні стрибки входять в чоловіче та жіноче гімнастичне багатоборство як один із самостійних видів. Вони виконуються через різні гімнастичні прилади, в основному через козла та коня, встановлених у ширину або в довжину. Гімнастичні стрибки, завдяки своїй доступності для людей різного віку, різної статі і підготовленості, знаходять широке застосування у фізичній підготовці для розвитку таких якостей, як спритність, стрибучість, координація рухів, швидкість. Залежно від завдань визначають місце стрибків на заняттях. Навчання стрибків проводять в основній частині заняття. Поточний спосіб виконання стрибків значно підвищує щільність заняття. Більшість основних опорних стрибків мають майже однакові початкові фази (розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення). Якість і ефект опорного стрибка залежить від правильності вибору швидкості розбігу, сили поштовху ногами, напряму польоту, сили поштовху руками, певного групування тіла та м'якого, стійкого і чіткого приземлення, тобто від органічного поєднання всіх фаз стрибка у цілісному русі.

Стрибок зігнувши ноги через козла в ширину виконується наступним чином:

Відштовхуючись ногами, руки вперед, коротким енергійним поштовхом руками, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи коліна до грудей, пройти над приладом, розігнутися, підняти руки вгору – назовні і приземлитися.

Звернути увагу студентів на те, що треба швидко й енергійно відштовхнутись руками. Затримка рук на приладі – найбільш поширена помилка при навчанні.

73. Дати характеристику акробатичним вправам в гімнастиці

Акробатичні вправи широко застосовуються в різних видах гімнастики і спорту як допоміжний засіб розвитку фізичних та інших якостей і як засіб загального фізичного розвитку. Акробатичні вправи, зведені в систему, є основним змістом окремого самостійного виду гімнастики із спортивною спрямованістю – акробатики. Акробатичні вправи це основа вільних вправ. Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, слід навчитися

виконувати найпростіші елементи, які становлять їхню основу, і поступово готуватися до виконання найскладніших переворотів, сальто тощо.

Групування. Групування – підготовча вправа для вивчення акробатичних елементів. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. При виконанні групування треба зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травмі.

Переكاتи використовують як підготовчі вправи під час навчання перекидів; вони також виконують роль зв'язуючого елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо.

Перекид уперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди; в момент торкання опори лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і перекотитись уперед

74. Дати характеристику вправам на перекладині в гімнастиці

У спортивній гімнастиці перекладина є таким приладом, на якому виконуються лише махові вправи. Гриф перекладини є віссю, навколо якої обертається гімнаст. Розрізняють п'ять видів хвату; хват зверху (звичайний хват), хват знизу, різний хват, зворотний хват, схресний хват.

На перекладині можна виконувати багато найрізноманітніших вправ, які відрізняються одна від одної формою, характером і технікою виконання. Відмінною рисою рухів на перекладині є їхня динамічність. Більшість з них має обертальний характер. Статичні положення трапляються лише в простих комбінаціях для новачків, а також у навчально-практичній роботі з основної гімнастики. Вправи на перекладині технічно складні й успіх їх виконання великою мірою залежить від раціонального використання різноманітних сил та законів біомеханіки.

Вивчення вправ на перекладині потребує: застосування різноманітних педагогічних прийомів. Під час навчання вправ слід широко використовувати й інші прилади та пристрої, що полегшують навчання.

У зв'язку з тим, що багато вправ на перекладині пов'язані з ризиком падіння, слід широко застосовувати страхування, вивчити прийоми самострахування, користуватися допомогою інших.

Підйом розгином. Після маху дугою, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення потрібно піднести ноги до перекладини, прийняти вис зігнувшись, енергійно розгинаючись у кульшових суглобах і, натискаючи прямими руками на перекладину, виконати підйом. Під час виконання стежити за тим, щоб тіло весь час наближалось до перекладини.

75. Охарактеризувати методику розвитку рухових якостей у гімнастиці методом колового тренування

Колове тренування – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної сили, швидкісної витривалості.

Гімнасти переходять від виконання однієї вправи до виконання іншої, від приладу до приладу, від одного місця виконання до іншого, проти годинникової стрілки ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи у даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином замикаючи коло.

Для проведення колового тренування заздалегідь складається комплекс вправ і визначаються місця – «станції», на яких будуть виконуватися вправи.

Комплекси вправ колового тренування складаються, в основному, з технічно нескладних, попередньо добре вивчених вправ, що спрямовані на розвиток певних рухових якостей.

При складанні комплексів необхідно чергувати силові та швидкісно-силові вправи з вправами на гнучкість та розслаблення основних м'язових груп, дотримуючись принципу *розсіяного навантаження*.

До комплексу, що спрямований на всебічний фізичний розвиток, звичайно включається не більше 10–12 вправ, до комплексу із спеціальною спрямованістю – не більше 6–8 вправ. Вправи можуть виконуватися на гімнастичних приладах або з використанням спортивного інвентарю й обладнання. Для більш чіткої організації занять доцільно позначити номери „станцій” і напрям переходів крейдою на підлозі, або ще краще встановити біля кожної „станції” спеціальну картку з номером та графічним зображенням вправ.

Індивідуальне дозування навантаження визначають залежно від методу вправи, що застосовується у коловому тренуванні. Зазвичай, у методиці колового тренування застосовують робочі фази до 30 секунд, інтервали відпочинку між станціями 30–90 с (які займають час переходу від станції до станції), а між колами 2–3 хв.

Для обліку досягнень при проведенні колового тренування на кожного учасника повинна бути заведена картка результатів. У ній вказуються вправи комплексу, система підвищення навантаження протягом кількох занять та інші показники: вік, зріст, маса тіла, ЧСС, самопочуття.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

Бали	Оцінка	Критерії
90 – 100	Відмінно	У відповіді студент продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; здатність до творчого аналізу, узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.

82 – 89	Дуже добре	У відповіді студент продемонстрував знання програмного матеріалу; здатність до аналізу, узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.
75 - 81	Добре	Студент продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не
67 -74	Задовільно	Студент продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив
60 - 66	Достатньо	У відповіді студент продемонстрував поверхневі знання основного програмного матеріалу, допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
1 – 59	Незадовільно	У відповіді студент не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Нормативно-правова база:

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (схвалено Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>.
5. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
6. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98/page3>.
7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Наказ Міністерства Молоді і спорту України № 4665 від 15.12.2016) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page4>.
8. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Основна література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
4. Гімнастика : навч.-метод. посіб / Ю.М.Ніколаєв, Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк [та ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 264 с.
5. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1993. – 279 с.

6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
7. Кук М. Самый популярный в мире учебник футбола [пер. с англ.] / предисл. Б. Робсона, М. Хьюза. – М.: Астрель, 2012. – 95 с.
8. Мудрик Ж.С. Теорія спорту: метод. рекомендації/ Ж.С. Мудрик, В.С. Добринський. – Луцьк : СНУ ім.Л.Українки, 2018. – 76с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична культура спортсмена. – К.: Олімпійська література, – 1995. – 320 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимп.литература, 1997. – 583 с.
11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К. Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Допоміжна література:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – N 11–12. – С.9–16.
2. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. – М, 2002. – 207 с.
3. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії: методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
4. Бімеханіка спорту : навч. посіб. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпова та ін.]. – К. : Олімп. літ., 2001. – 320 с.
5. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
6. Блохін О. Экзаменує футбол. – К. : Молодь, 1996. – 208 с.
7. Вайнек Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Юрген Вайнек ; [пер. с нем. В. А. Куземиной ; науч. ред. А. В. Чоговадзе]. – М. : Изд. центр “Академия”, 2008. – 308 с.
8. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Теорія та методика. Навчальний посібник.- 475с.
9. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – 144 с.
10. Гогін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.
11. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник. – К. : Науковий світ, 2003. – 204 с.
12. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.

13. Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
14. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фитнес. Теорія і методика викладання. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
15. Ковальчук Н. М., Альошина А. І. Бичук О. І. Туристичні ресурси Західного регіону : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге виправл. – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 384 с., 2012. – 450 с. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист № 1/11 - 17976 від 20.11.2012 р.).
16. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. – Вінниця: Планер, 2016. – 158 с.
17. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Київ: Освіта України, 2009. – 274 с.
18. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю/Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В.- К.: Логос, 2019.-192с.
19. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Тернопіль: Астон, 2010. – 160 с.
20. Офіційні правила баскетболу
http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf
21. Розпутняк Б.Д., Цюпак Ю.Ю., Ніфака Я.М. Плавання. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. – Луцьк, 2011. – 140с.
22. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості. Навчальний посібник.- ХГАФК, 2020.- 194с.
23. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 2005. – 296 с.
24. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.
25. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua>

26. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. Т.Ю. Круцевич. В 2-х т. – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
27. Устименко Л. М., Афанасьєв І. Ю. Історія туризму: навчальний посібник. – К. : Альтерпрес, 2008. – 354 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
29. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
30. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 184 с.

Автори-упорядники: С. Індика, Ж. Мудрик, О.Радченко, І.Бичук,
Р.Іваницький, О.Томашук, Л.Ващук

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для підготовки до комплексного державного екзамену з
дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та
тренування для бакалаврів
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт