

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ПРОГРАМА

**проведення державної атестації у формі
атестаційного екзамену для студентів,
щодо яких здійснювалася підготовка бакалавра
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю
014 Середня освіта (Фізична культура)**

**Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
(протокол № 10 від 26 вересня 2023 р.)**

Завідувач кафедри



Ю. В. Юрчишин

**м. Кам'янець-Подільський
2023 рік**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Екзаменаційна комісія проводить державну атестацію у формі комплексного екзамену з нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки, перевіряючи науково-теоретичну та практичну підготовку випускників, приймає рішення щодо присвоєння їм відповідного освітнього ступеня та кваліфікації, видання документа про освіту державного зразка, опрацьовує пропозиції щодо поліпшення якості підготовки фахівців в Університеті. Діяльність екзаменаційної комісії регламентується «Положенням про порядок, створення, організацію і роботу екзаменаційної комісії Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка».

Програма екзамену покликана вирішити такі завдання:

1. Комплексно перевірити якість засвоєння знань нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки (теорії і методика викладання гімнастики, історії фізичної культури, теорії і методика викладання лижного і ковзанярського спорту, теорії і методика викладання спортивних ігор, теорії і методика викладання легкої атлетики, анатомії людини з основами спортивної морфології, фізіології людини та фізіологічних основ фізичного виховання та спорту, теорії і методика викладання плавання, теорії і методика фізичного виховання, біомеханіки та лікувальної фізичної культури).

2. Виявити здібності до педагогічного мислення, причинно-наслідкові зв'язки педагогічного процесу, вміння аналізувати свою професійну діяльність.

3. Перевірити рівень оволодіння випускниками освітнього ступеня «бакалавр» сучасними педагогічними, психологічними інноваціями, основами педагогічної майстерності та методиками викладання фахового предмету різним віковим групам населення.

4. Виявити вміння практично застосовувати теоретичні знання при вирішенні завдань практичного характеру.

Державний екзамен проводиться як комплексна перевірка знань студентів з нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки за трьома розділами: «Теорія і методика фізичного виховання», «Медико-біологічні основи фізичного виховання», «Практичні основи фізичного виховання», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання». Така побудова дає можливість творчо підходити до комплектування екзаменаційних білетів, охопити всі розділи та матеріал зазначених дисциплін.

З кожної дисципліни змістовно добирають два запитання теоретичного і одне питання практичного рівня і компонуються в один білет.

Наприклад, можливий варіант білета №1:

1. Обґрунтуйте засоби, методи і методичні особливості вдосконалення силових здібностей.

2. Фізіологічна характеристика роботи максимальної інтенсивності.

3. Дайте аналіз техніки виконання стійки на голові та руках й опишіть методику навчання цього технічного прийому в гімнастиці.

Кожне питання в програмі має розширене (деталізоване) дроблення на структурні компоненти, що для студента є орієнтиром чи навіть умовним планом відповіді на екзамені.

ПЛАН ВІДПОВІДІ СТУДЕНТА НА ЗАПИТАННЯ БІЛЕТА ПІД № 1:

Питання з теорії і методики фізичного виховання:

- 1. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості вдосконалення силових здібностей.**
 - визначення поняття «силові здібності»;
 - різновиди силових здібностей;
 - оцінка силових здібностей;
 - сенситивні і критичні періоди розвитку;
 - методика вдосконалення силових здібностей та її особливості в залежності від віку школярів (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження);
 - фізіологічне обґрунтування процесів в організмі під час роботи та відпочинку;
 - харчування та інші гігієнічні фактори як засіб впливу на збільшення силових здібностей.
- 2. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості вдосконалення швидкісних здібностей.**
 - визначення поняття «швидкісні здібності»;
 - різновиди швидкісних здібностей;
 - складові швидкості (швидкість окремого руху, час рухової реакції (простої та складної), частота рухів, ритм як комплексний прояв швидкості);
 - сенситивні і критичні періоди розвитку швидкості;
 - методика вдосконалення кожного з компонентів швидкісних здібностей (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження) в залежності від віку школярів;
 - фізіологічне обґрунтування процесів, що лежать в основі прояву та вдосконалення швидкості;
 - оцінка прояву швидкісних здібностей.
- 3. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості вдосконалення координаційних здібностей.**
 - визначення поняття «координаційні здібності»;
 - види КЗ (за В.І. Ляхом): загальні, спеціальні та специфічні;
 - характеристика видів координаційних здібностей;
 - сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей;
 - засоби вдосконалення координаційних здібностей;
 - методи вдосконалення координаційних здібностей;
 - методичні особливості вдосконалення та контролю.
- 4. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості вдосконалення витривалості.**
 - визначення поняття «витривалість»;
 - різновиди витривалості за механізмами енергозабезпечення (анаеробна, аеробна, змішана) та їх характеристика;
 - різновиди витривалості в залежності від особливостей фізкультурної діяльності (загальна і спеціальна) та їх характеристика;
 - сенситивні і критичні періоди розвитку;
 - оцінка витривалості;
 - методика вдосконалення загальної і спеціальних проявів витривалості (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження та відпочинку) з урахуванням віку школярів;
 - фізіологічне обґрунтування процесів, що лежать в основі вдосконалення витривалості.
- 5. Обґрунтувати засоби, методи і методичні особливості вдосконалення гнучкості.**
 - визначення поняття «гнучкість»;
 - різновиди гнучкості;
 - сенситивні і критичні періоди розвитку;
 - оцінка гнучкості;
 - методика вдосконалення гнучкості та її особливості в залежності від віку школярів (засоби, методи, режими виконання вправ, дозування навантаження та відпочинку);
 - фізіологічне обґрунтування процесів, що лежать в основі прояву та вдосконалення гнучкості.

- 6. Розкрити структуру та систему управління процесом навчання рухових дій.**
- назва етапів;
 - мета етапів;
 - завдання;
 - засоби;
 - методи;
 - методичні особливості навчання та контролю за вивченням;
 - психолого-педагогічне обґрунтування процесів, що лежать в основі навчання на I етапі.
 - визначення поняття «навчання»;
 - психолого-педагогічне обґрунтування процесу навчання (теорія передачі і засвоєння знань П.Я. Гальперіна);
 - фізіологічне обґрунтування процесу навчання (теорія багаторівневої системи побудови рухів М.О. Бернштейна);
 - основні компоненти структури процесу навчання (знання 1 – уява – вміння – навичка – знання 2), їх характеристика і визначення понять «уява», «рухове вміння», «рухова навичка»);
- 7. Розкрити теоретико-методичні та фізіологічні основи загально педагогічних та специфічних принципів та їх реалізація в процесі фізичного виховання.**
- визначення поняття «принцип»;
 - поняття «загально педагогічні, специфічні принципи»;
 - історична довідка щодо загально педагогічних принципів;
 - сучасні класифікації принципів за М.М. Богеном та їх змістовна інтерпретація;
 - практична реалізація принципів в процесі організації і здійснення навчально-виховної діяльності з фізичного виховання в ЗСО у режимі навчального дня.
 - групи специфічних принципів (систематичності тренувальних навантажень, поступового збільшення тренувальних навантажень і адаптаційного збалансування їх динаміки; циклічності; вікової адекватності; єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки);
 - практична реалізація специфічних принципів і їх аналіз.
- 8. Обґрунтувати організацію системи фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі середньої освіти з характеристикою змісту і методики проведення.**
- організація системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗСО;
 - завдання системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗСО;
 - організація фізкультурно-оздоровчої роботи протягом навчального дня;
 - зміст і методика фізкультурно-оздоровчої роботи протягом навчального дня;
 - заняття з дітьми в громадських фізкультурно-спортивних центрах.
- 9. Обґрунтувати організацію системи спортивно-масової роботи в закладі середньої освіти з характеристикою змісту і методики проведення.**
- організація позакласної спортивної роботи;
 - зміст і методика позакласної спортивної роботи;
 - навчальна робота в спортивних гуртках;
 - навчальна робота в спортивних секціях;
 - Всеукраїнські шкільні спортивні змагання;
 - організація спортивних походів школярів.
 - календарний план спортивно-масових заходів у школі;
 - організація і методика проведення шкільних спортивних змагань;
 - некласифікаційні змагання та їх роль у фізичному вихованні школярів;
 - організація і методика проведення змагань за шкільною програмою;
 - організація, зміст і методика позашкільної спортивно-масової роботи.
 - завдання позашкільної спортивно-масової роботи;
 - організація позашкільної спортивної роботи;
 - спортивна робота у спеціальних дитячих позашкільних закладах (ДЮСШ, ШВСМ);

10. Розкрити технологію планування навчальної роботи з фізичної культури в закладі середньої освіти.

- необхідність планування навчальної роботи з фізичної культури;
- держані документи планування;
- документи планування які створює вчитель фізичної культури;
- характеристика річного плану-графіку;
- обов'язковість тематичного планування для молодого вчителя;
- характеристика робочого календарного плану на семестр;
- технологія написання плану-конспекту уроку фізичної культури;
- тематичне планування з розділів програми;
- тематичне планування з видів вправ;
- вимоги щодо складання робочого календарного плану на семестр з фізичної культури;
- скласти календарний план з фізичної культури на семестр за типовою схемою.

11. Розкрити організацію, зміст та методику фізичного виховання школярів, що займаються у спеціальній медичній групі.

- завдання фізичного виховання дітей з послабленим здоров'ям;
- розподіл школярів за медичними групами;
- принципи комплектування груп;
- періодизація процесу фізичного виховання;
- фізичні вправи і активний відпочинок в режимі дня;
- засоби і форми фізичного виховання;
- методика проведення занять;
- методика формування правильної постави і корекції її порушення;
- планування навчальної роботи з фізичної культури.

12. Обґрунтувати завдання, зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку.

- періодизація життя людей зрілого віку;
- завдання фізичного виховання;
- напрямки фізичного виховання людей зрілого віку;
- завдання, засоби і форми гігієнічного, рекреаційного, загально підготовчого, спортивного, професійно-прикладного і лікувального напрямків фізичного виховання.

13. Зробити аналіз урочної форми організації навчальної роботи з фізичної культури з учнями закладу середньої освіти.

- мотивація навчальної діяльності школярів на уроці фізичної культури;
- характеристика типів ставлення учнів до уроків фізичної культури;
- визначення поняття «мотивація»;
- засоби мотивації;
- характеристика мотивування;
- стимулювання навчальної діяльності школярів;
- класифікація, структура та зміст уроків;
- основні педагогічні здібності вчителя фізичної культури;
- схема, види, типи та структура уроків;
- зміст уроку;
- дидактичні вимоги до уроку фізичної культури.
- загальні положення розвитку рухових здібностей на уроці фізичної культури;
- виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;
- визначення поняття «інтерес»;
- компоненти інтересу;
- класифікація інтересу;
- основні методичні прийоми виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами;
- виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами в учнів молодших класів, молодших і старших підлітків, в учнів старших класів;

- характеристика змісту навчальної програми з фізичної культури для учнів I-XI класів закладу середньої освіти.
- структура програми з фізичної культури для учнів закладу середньої освіти;
- наукові основи побудови навчальних програм з фізичної культури;
- характеристика пояснювальної записки програми;
- аналіз навчального матеріалу програми з фізичної культури;
- аналіз додатків навчальної програми;
- загальна і моторна щільність уроку фізичної культури та шляхи досягнення високої моторної щільності.
- залежність моторної щільності від типу уроку;

14. Розкрийте зміст, мету та функції спортивної діяльності.

- визначення вихідних, функціональних та підсумкових понять теорії спортивної діяльності;
- функції спорту і його місце в системі суспільних відносин;
- соціальні функції спорту;
- напрямки спортивного руху у суспільстві як відображення соціальних функцій спорту;
- особливості змагальної діяльності.

15. Структура підготовленості спортсменів.

- зміст технічної підготовленості спортсменів (на прикладі Вашого виду спорту).
- загальні основи управління рухами і спортивно-технічне удосконалення;
- завдання технічної підготовки спортсменів;
- стадії технічної підготовки;
- етапи і методика технічної підготовки спортсменів.
- зміст психологічної підготовленості спортсменів (на прикладі Вашого виду спорту).
- основні напрямки психічної підготовки;
- формування мотивації занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом.
- зміст фізичної підготовленості спортсменів (на прикладі Вашого виду спорту).
- загальна фізична підготовка;
- допоміжна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка;
- розвиток швидкісних здібностей;
- розвиток силових здібностей;
- розвиток витривалості;
- розвиток гнучкості;
- удосконалення координаційних здібностей.
- зміст тактичної підготовленості спортсменів (на прикладі Вашого виду спорту).
- загальні теоретико-методичні положення спортивної тактики;
- оволодіння тактичними діями;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, яка необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практична реалізація тактичної підготовленості.

16. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.

- фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання (загальнокультурні і соціально-економічні умови, демографічні, національні (традиції), склад населення, географічні і кліматичні умови, індивідуальні та групові потреби);

- основні напрямки фізичного виховання (продуктивна діяльність – узагальнення практичного досвіду, проведення досліджень, здійснення педагогічного процесу фізичного виховання, задовольняє потребу в знаннях про процес фізичного виховання (науково-дослідна робота); фізичне виховання включає загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку і фізичну культуру, задовольняє потребу людини і суспільства в укріплення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підготовки до життєдіяльності і організації вільного часу; спорт – задовольняє потреби людей і суспільства в досягненні максимальних фізичних можливостей та видовищних потреб; фізична рекреація – задовольняє потреби в оздоровленні, активному відпочинку, розвагах; фізична реабілітація – задовольняє потреби в оптимізації процесів відновлення після захворювань, травм; знання про здоровий спосіб життя);
- мета та завдання фізичного виховання;
- поняття системи фізичного виховання та її засади;

17. Розкрийте суть принципів фізичного виховання.

- принципи та їх значення у сфері фізичного виховання;
- загальні, дидактичні (методичні) та специфічні принципи фізичного виховання;
- виховання особистісних якостей в процесі фізичного виховання;
- особистість викладача фізичного виховання та вимоги до його професійної майстерності.

18. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання.

- поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні);
- класифікація фізичних вправ (класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання, класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здатностей) людини; класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок; класифікація вправ за структурою рухів; класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп; класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів; класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі; класифікація вправ за інтенсивністю роботи);
- поняття про техніку фізичних вправ (ті способи виконання рухових дій, з допомогою яких рухове завдання розв'язується доцільно, найбільш ефективно) та її характеристика;

19. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.

- загальна характеристика фізичного навантаження як рухової активності людини, що супроводжується підвищеним, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму;
- внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження (інтенсивність фізичного навантаження, обсяг фізичного навантаження, поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження);
- відпочинок як чинник оптимізації тренувальних впливів (фази відновлення, різновиди інтервалів відпочинку);

20. Види, форми та особливості контролю за різними сторонами підготовленості спортсмена.

- контроль у спортивному тренуванні;
- види контролю;
- вимоги до показників, що використовуються при контролі;
- контроль фізичної підготовленості;
- контроль технічної підготовленості;
- контроль тактичної підготовленості;
- контроль психічної підготовленості;
- контроль змагальної діяльності;
- контроль тренувального і змагального навантаження.

21. Охарактеризувати особливості контролю результатів навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури.

- визначення терміну «контроль»;
- різновиди контролю навчальної діяльності з фізичного виховання;
- критерії контролю результатів навчальної діяльності школярів з фізичної культури;
- навчальні нормативи з фізичної культури;
- система бонусних балів з фізичної культури.

22. Охарактеризуйте методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

- базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”;
- сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні;
- характеристика методів, що застосовуються у фізичному вихованні;
- методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях;

23. Проаналізуйте організацію, зміст та засоби фізичного виховання студентів ЗВО.

- фізична культура в системі навчання та виховання майбутніх спеціалістів;
- завдання фізичного виховання студентів ЗВО;
- напрямки фізичного виховання студентів ЗВО;
- навчальна програма з фізичного виховання студентів ЗВО;
- засоби і форми занять фізичними вправами;
- навчальна робота з фізичної культури;
- фізичне виховання у поза навчальний час;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО;
- особливості фізичного виховання студентів педагогічних ЗВО;
- особливості фізичного виховання студентів факультету фізичної культури.

24. Проаналізуйте процес формування в учнів вміння самостійно займатися фізичними вправами.

- розкрити зміст самостійних занять фізичними вправами;
- роль домашніх завдань з фізичної культури;
- методика самостійного складання комплексу спеціальних вправ і вправ для загального розвитку;
- використання вправ, які вивчаються у школі, а також ті, що розвивають силу, швидкість, гнучкість, витривалість;
- увага на рухові якості, у розвитку яких є низькі результати.
- схема самостійних занять;
- роль пауз для відпочинку;
- самоконтроль у ході самостійних занять фізичними вправами.

25. Проаналізуйте процес формування навчальних груп та способи організації навчальної роботи на уроках фізичної культури

- організація навчальної діяльності школярів на уроках фізичної культури;
- формування навчальних груп;
- способи організації навчальної роботи;
- розділ часу уроку;
- організація роботи в основній частині уроку;
- загальна і моторна щільність уроку.

26. Охарактеризуйте теорії (гіпотези) походження фізичної культури.

- теорія праці: сутність та засновники;
- теорія магії: сутність та засновники;
- теорія гри: сутність та засновники;
- теорія надмірної біологічної енергії: сутність та засновники;

27. Охарактеризуйте діяльність П'єра де Кубертена.

- народження та навчання барона П'єра де Кубертена;
- думки про відродження Олімпійських ігор;
- олімпійська символіка створена П'єром де Кубертеном;
- організація I Міжнародного олімпійського конгресу;
- президентство МОК.

28. Охарактеризуйте діяльність Міжнародного олімпійського комітету та основи його діяльності.

- створення Міжнародного олімпійського комітету;
- перший склад Міжнародного олімпійського комітету та участь Олексія Бутовського;
- сесія МОК: періодичність проведення та члени сесії;

- виконком МОК;
- особливості обрання президента МОК.

29. Розкрийте проблеми олімпійського руху.

- допінг як проблема олімпійського руху;
- необ'єктивне суддівство як проблема олімпійського руху;
- політика і олімпійський рух;
- травматизм як проблема олімпійського руху;
- расова дискримінація як проблема олімпійського руху;
- олімпійські ігри та безпека.

30. Охарактеризуйте участь команди незалежної України в олімпійському русі.

- створення Національного олімпійського комітету України.
- президенти Національного олімпійського комітету України.
- перші Олімпійські чемпіони на Іграх Олімпіади та зимових Олімпійських іграх.
- спортивні досягнення українських спортсменів на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх.
- студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на Олімпійських іграх.

ПЛАН ВІДПОВІДІ СТУДЕНТА НА ЗАПИТАННЯ БІЛЕТА ПІД № 2:

Питання з фізіології людини та фізіологічних основ фізичного виховання та спорту:

1. Фізіологічна характеристика роботи максимальної інтенсивності

- Робота максимальної інтенсивності (РМІ) характеризується максимальною частотою рухів і величиною м'язових зусиль.
- З такою потужністю (кількість роботи в одиницю часу) робота може тривати до 20 с.
- За такий короткий час можуть виконуватися наступні фізичні вправи: легкоатлетичний біг – 60, 100, 200 м, біг на 110 м з бар'єрами у чоловіків і 80 м у жінок, плавання на 25 м, велогонки на 200 м.
- Швидкість бігу на дистанціях 100 і 200 м у кращих спринтерів світу перебільшує 10 м/с

2. Фізіологічна характеристика роботи субмаксимальної інтенсивності

- Робота субмаксимальної інтенсивності (РСІ) характеризується близьким до граничного рівнем інтенсивності.
- Швидкість бігу зменшується до 7 м/с, тому робота може тривати до 5 хв.
- За такий короткий час можуть виконуватися наступні фізичні вправи: легкоатлетичний біг – 400, 800 і 1500 м, біг на дистанції 500-3000 м в ковзанярському спорті, плавання на дистанції 100-400 м, велогонки на 1-3 км

3. Фізіологічна характеристика роботи великої інтенсивності

- Робота великої інтенсивності не відрізняється такою високою частотою рухів, як РМІ і РСІ.
- Проте під час прискорень на дистанції і на фініші кваліфіковані спортсмени розвивають значну швидкість до 7 м/с.
- Часові межі зони РВІ – 5-40 хв.
- За цей час можуть виконуватися наступні фізичні вправи: легкоатлетичний біг на 3,5,10 км, спортивна ходьба на 3 км, плавання 300 і 1500 м, лижні гонки на 5 і 10 км, біг на ковзанах на 5 і 10 км тощо.

4. Фізіологічна характеристика роботи помірної інтенсивності

- робота помірної інтенсивності триває більше 40хв.
- Термін «помірна» - умовний.
- Насправді дана робота, не дивлячись на відносно низький темп рухів (середня швидкість 5,1-5,6 м/с), дуже важка і часто призводить до стану крайньої втоми.
- РПІ характерна для марафонських дистанцій у легкій атлетиці, велосипедному спорті і лижних гонках

5. Розкрийте фізіологічний зміст втоми

- Втома – це фізіологічний стан людини, який виникає внаслідок напруженої або тривалої діяльності організму, що виявляється в дискоординації функцій і тимчасовому зниженні працездатності організму.
- Фізіологічне значення втоми: 1) своєчасний захист організму від виснаження, шляхом посилення в нервових центрах зберігального гальмування; 2) інформування ЦНС про те, що м'язова робота справила на організм необхідний вплив шляхом мобілізації адаптаційних реакцій.

6. Охарактеризуйте різновиди втоми

- Первинна втома
- Вторинна втома
- Початкова втома
- Компенсована втома
- Декомпенсована втома

7. Зміни фізіологічних функцій в процесі впрацювання

- Під час виконання будь-якої роботи, як фізичної, так і розумової, працездатність організму людини поступово протягом певного періоду підвищується.
- У фізіології цей період одержав назву впрацювання.
- Поступовість періоду впрацювання спричинено інертністю нервових процесів і фізіологічних систем.
- В цей період, який є закономірністю, відбувається адаптація організму до нового, більш високого рівня активності.
- Завершується період впрацювання організацією узгодженої (по часу, зусиллях, амплітуді) діяльності між соматичними і вегетативними функціями

8. Фізіологічна характеристика «стійкого стану»

- Після закінчення періоду впрацювання настає «стійкий стан», який характеризується високою працездатністю і коефіцієнтом корисної дії, наявністю рухової домінанти (рухи стають більш координованими, точними, швидкими), робочим рівнем і стабілізацією показників вегетативних функцій, узгодженістю в роботі рухового апарату і вегетативних органів.

9. Фізіологічна характеристика «мертвої точки»

- Під час напруженої м'язової роботи, як правило, великої і субмаксимальної інтенсивності, через 3-5 хв. після її початку у спортсменів часто настає особливий стан, який у фізіології дістав назву «мертвої точки» та «другого дихання».
- «Мертва точка» - це стан тимчасового зниження працездатності людини під час тривалої роботи, а «друге дихання» - це стан, який настає після її подолання і характеризується відчуттям меншої важкості при виконанні роботи.
- Головною причиною виникнення «мертвої точки» є невідповідність між інтенсивністю рухового апарату і функціональними можливостями вегетативних систем організму, які забезпечують доставку кисню до працюючих м'язів.
- Внаслідок цього порушується внутрішньоклітинний обмін в ЦНС, серці, м'язах, відбуваються значні зрушення у внутрішньому середовищі організму.
- Більшість спортсменів відчувають сильну задуху, стиснення в грудях, біль у м'язах тощо.

10. Фізіологічна характеристика «другого дихання»

- Вихід з «мертвої точки» і настання «другого дихання» характеризується зниженням фізіологічних показників, але не всіх одночасно.
- Наприклад, відразу знижуються споживання кисню, а легенева вентиляція і виведення CO_2 з організму ще деякий час залишаються підвищеними, що пов'язано із значним накопиченням CO_2 під час «мертвої точки».
- Під час «другого дихання» значно посилюється потовиділення, покращується кровопостачання м'язів, підвищується ефективність хімічних процесів.

Питання з лікувальної фізичної культури:

11. Загальна характеристика методів лікувальної фізичної культури:

- природно-біологічний метод;

- метод неспецифічної терапії;
- метод активної функціональної терапії;
- метод підтримуючої терапії;
- метод відновлювальної терапії.

12. Клініко-фізіологічне обґрунтування лікувального застосування фізичних вправ.

- механізми дії фізичних вправ: тонізуюча (стимулююча) дія фізичних вправ; трофічна дія фізичних вправ; нормалізація патологічно змінених функцій і цілісної діяльності організму.
- показання до призначення ЛФК.
- основні протипоказання до призначення ЛФК.

13. Засоби, форми і методи лікувальної фізичної культури.

- засоби ЛФК: гімнастичні вправи (анатомічна ознака, характер м'язового скорочення, характер вправ; спортивно-прикладні вправи; ігри; природні фактори природи.
- форми ЛФК: ранкова гігієнічна гімнастика; процедура (заняття) лікувальної гімнастики; дозована ходьба (теренкур); прогулянки, екскурсії і ближній туризм; різновиди спортивно-прикладних вправ та ігри; тренажери.

14. Рухові режими та оцінка ефективності використання ЛФК у комплексному лікуванні.

- рухові режими: постільний режим (завдання і зміст); напівпостільний (палатний) режим (завдання і зміст); вільний режим (завдання і зміст); щадний режим №1; щадно-тренувальний (тонізуючий) режим №2; тренувальний режим №3.
- види контролю оцінки ефективності ЛФК: етапний контроль; поточний контроль; експрес-контроль.

15. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи (на прикладі інфаркту міокарда).

- періоди і завдання ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
- інфаркт міокарда: засоби і форми.

Питання з біомеханіки:

16. Визначте основні пункти біомеханічного аналізу

- зовнішні і внутрішні сили, що діють на тіло;
- визначення площі опори;
- поняття про загальний центр маси тіла;
- визначення виду рівноваги.

17. Дайте визначення кінематичним характеристикам фізичних вправ.

- просторові характеристики;
- часові характеристики;
- просторово-часові характеристики;

18. Дайте визначення динамічним характеристикам фізичних вправ.

- інерційні характеристики;
- силові характеристики;
- енергетичні характеристики;

19. Біомеханіка опорно-рухового апарату людини.

- ланки тіла як важелі і маятники опорно-рухового апарату;
- біомеханічні властивості кісток;
- біомеханічні властивості м'язів;

20. Обґрунтуйте біомеханічні властивості локомоцій людини.

- види локомоцій (крокуючі рухи, переміщаючі рухи, рухи навколо осі);
- основні вимоги до переміщаючих рухів;
- гімнастичні вправи як основа рухів навколо осі;

Питання з анатомії людини з основами спортивної морфології:

21. Основні етапи розвитку анатомічних знань.

- розвиток анатомії в рабовласницькому суспільстві;
- епоха феодалізму;
- анатоми ХУІІІ – ХІУ століття;

- сучасні напрямки розвитку анатомічних знань.
- 22. Адаптаційні зміни кісткової системи під впливом фізичних навантажень.**
- зміни в будові окістя під час занять фізичними вправами різної спрямованості;
 - зміни губчастої і компактної тканини кісток;
 - патологічні зміни в суглобах при надмірних м'язових навантаженнях.
- 23. Охарактеризуйте нижню кінцівку як орган опори.**
- склепінчасте розміщення кісток стопи;
 - функції стопи, її рухомість;
 - анатомічна та функціональна плоскостопість;
 - методи вимірювання висоти склепіння і форми стопи;
 - комплекс вправ, що запобігає розвитку плоскостопості у дітей.
- 24. Антропометричний метод оцінки фізичного розвитку школярів.**
- правила проведення антропометричних досліджень;
 - антропометричні точки тіла;
 - канони пропорційності розвитку тіла;
 - методи визначення складу тіла;
 - характеристика біологічного і рухового віку.
- 25. Топографія м'язів тулуба, що забезпечують різноманітність рухів.**
- м'язи, що відповідають за розгинання та згинання тулуба;
 - м'язи, що забезпечують нахили тіла;
 - м'язи, що забезпечують обертові рухи;
 - скласти комплекс вправ для розвитку сили м'язів грудей, спини і живота.
- 26. Порівняльна характеристика морфологічних і функціональних особливостей спортсменів різних видів спорту.**
- описати морфологічні показники розвитку спортсменів легкої атлетики і борців;
 - описати функціональні показники розвитку спортсменів відповідних видів спорту;
 - виявити найбільш характерні маркери, що сприятимуть удосконаленню фізичних якостей;
 - виявити найбільш характерні функціональні критерії відбору для даного виду спорту.
- 27. Анатомічні та морфологічні особливості серцево-судинної системи спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.**
- будова та функції формених елементів крові;
 - морфологічні зміни серця під дією систематичних фізичних навантажень;
 - функціональні характеристики серцево-судинної системи при систематичних тренуваннях.
- 28. Будова та функції системи травлення.**
- будова та функціональне значення ротової порожнини, глотки, стравоходу;
 - будова та функціональне значення шлунку;
 - будова та функціональне значення тонкого та товстого кишечника;
 - значення залоз внутрішньої секреції у процесах травлення.
- 29. Характеристика залоз внутрішньої секреції.**
- загальна характеристика будови залоз внутрішньої секреції;
 - вікові зміни роботи залоз внутрішньої секреції;
 - характеристика гормонів залоз внутрішньої секреції;
 - статеві особливості роботи залоз внутрішньої секреції.
- 30. Порівняльна характеристика рефлекторної діяльності симпатичної і парасимпатичної нервової системи.**
- роль вегетативної нервової системи;
 - елементи рефлекторного шляху симпатичної і парасимпатичної нервової системи;
 - центри вегетативної нервової системи в спинному і головному мозку;
 - вегетативні нерви і області їх іннервації.

ПЛАН ВІДПОВІДІ СТУДЕНТА НА ЗАПИТАННЯ БІЛЕТА ПІД № 3:

1. Дайте аналіз техніки виконання стійки на голові та руках та опишіть методику навчання цього технічного прийому в гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: З упору присівши нахилившись вперед з опорою на лобову частину голови утворивши трикутник (руки, голова) поштовхом однієї (двома) підняти тулуб, таз наблизити п'ятки до сідниць, зберігаючи рівновагу, повільно вирівняти ноги виконати стійку.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб
II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на голові та руках зігнутими ногами	<p style="text-align: center;">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. для м'язів ніг: присідання. для м'язів шиї: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. для м'язів живота: повороти вліво, вправо. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг, плечей. для м'язів ніг: стрибки в присіді. для м'язів шиї: в упор на голові і руках нахили вліво, вправо, вперед, назад. для м'язів живота: звису на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих і рівних ніг до кута 90°. для м'язів рук: згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p style="text-align: center;">Підвідні вправи</p> <p>3 упор присівши, нахил вперед з опорою на голову (утворити трикутник) 3 упору на голові і руках поштовхом однією (двома) підняти тулуб, таз, наблизити коліна до живота, п'ятки до сідниць</p> <p style="text-align: center;">Основні вправи</p> <p>1. Стійка на голові та руках з зігнутими ногами з допомогою. 2. Стійка на голові та руках з зігнутими ногами</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на голові та руках	<p style="text-align: center;">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи</p> <p style="text-align: center;">Підвідні вправи</p> <p>Стійка на голові та руках з зігнутими ногами Стійка на голові та руках з допомогою</p> <p style="text-align: center;">Основна вправа</p> <p>Стійка на голові та руках</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання стійки на голові та руках	<p style="text-align: center;">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи</p> <p style="text-align: center;">Підвідна вправа</p> <p>Стійка на голові та руках ноги нарізно</p> <p style="text-align: center;">Основна вправа</p> <p>Стійка на голові та руках (багаторазове виконання)</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання стійки на голові та руках.	<p style="text-align: center;">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи</p> <p style="text-align: center;">Підвідна вправа</p> <p>Стійка на голові та руках (багаторазове виконання)</p> <p style="text-align: center;">Основна вправа</p> <p>Перекид вперед - стійка на голові та руках – стійка на лопатках – упор присівши</p>	1. Змагальний метод.

2. Дайте аналіз техніки виконання стійки на лопатках та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: із упору присівши, перекид назад підставити руки в упор, виконати стійку на лопатках. (тулуб рівний)

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів

I	Ознайомлення з технікою	Створити уяву про техніку виконання стійки на лопатках	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на лопатках зігнутими ногами.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів поперекового відділу хребта: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів шиї: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для розвитку гнучкості в поперековому відділі хребта: нахили стоячи ,сидячи, лежачи піднімання зігнутих і рівних ніг і тазу. для м'язів шиї: в упор на голові і руках нахили вліво,вправо,вперед, назад.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>1. Постановка рук стоячи 2. Лежачи піднімання ніг, тазу, спини 3. Переكاتи лежачи на спині 4. З упору присівши переكات назад,постановка рук під спину – переكاتом вперед в. п.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Із упору сидячи по ззаду, переكاتом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.</p> <p>Із упору присівши переكاتом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.</p>	1. Вербальний метод 2. Наочний метод 3. Метод навчання вправи по частинах. 4. Фронтальний спосіб..
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на лопатках	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Із упору сидячи по ззаду, переكاتом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Із упору присівши переكاتом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах 3. Метод навчання в цілому.
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання стійки на лопатках	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Із упору присівши переكاتом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання).</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3.Фронтальний спосіб.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання стійки на лопатках.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Із упору присівши переكاتом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання).</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Перекид вперед – перекид назад – переكاتом назад стійка на лопатках. Перекид вперед в упор присівши – переكاتом назад стійка на лопатках.</p>	1. Поточний спосіб. 2. Змагальний метод.

3. Дайте аналіз техніки виконання перекиду назад та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: З положення упору присівши поштовхом рук, переكات назад у групуванні, підставити руки під плечі на долоні відштовхнутися і енергійно перевернутись через голову в упор присівши.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення	Створити уяву про техніку виконання перекиду назад	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод. 2. Наочний метод

II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання перекачу з постановкою долонь.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів ніг: присідання. для м'язів ший: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для м'язів ніг: присідання на лівій, на правій, на двох. для м'язів ший: в упор на голові і руках нахили вліво,вправо,вперед, назад. для м'язів рук: згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Імітація постановки рук стоячи та лежачи. Переكاتи у групуванні з різних вихідних положень.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>З упору присівши перекач назад з постановкою рук – перекачем вперед в. п.</p>	<p>1. Вербальний метод. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб. 4. Метод навчання вправи по частинах. 5. Метод безперервної вправи. 6. Метод повторної вправи 7. Метод комбінованої вправи</p>
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання перекиду назад	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>З упору присівши перекач назад з постановкою рук – перекачем вперед в. п. Виконання перекиду назад під нахилом площини.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п.</p>	<p>1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб.</p>
IV	Закріплення	Закріпити навички у техніці виконання перекиду назад.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Багаторазове виконання перекиду назад</p>	<p>1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб 4. Ігровий метод.</p>
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання перекиду назад	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Багаторазове виконання перекиду назад</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>В.п. – о.с. Довгий перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад в упор присівши – стрибок вгору прогнувшись.</p>	<p>1. Змагальний метод. 2. Ігровий метод</p>

4. Дайте аналіз техніки виконання лазіння по канату в два прийоми та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці

Опис техніки виконання вправи: з вису на одній стоячи, друга хватом на рівні грудей. На рахунок – Раз – зігнути ноги, захопити канат. На рахунок – Два – розігнути ноги (встати на канат) і одночасно пом'якшити положення рук.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення	Створити уяву про техніку виконання лазіння по канату в два прийоми	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	<p>1. Вербальний метод. 2. Наочний метод.</p>
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання захвату ногами канату	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів ніг: присідання. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для м'язів ніг: присідання на лівій, на правій, на двох. для м'язів живота: звису на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих ніг до кута 90°. для м'язів рук: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладні.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Захват ногами скакалки сидячи, стоячи</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>У висі на канаті зігнути ноги виконати захват</p>	<p>1. Вербальний метод. 2. Наочний метод 3. Метод навчання по частинах. 4. Фронтальний спосіб. 5. Поточний спосіб. 6. Метод безперервної вправи. 7. Метод повторної вправи 8. Метод комбінованої вправи</p>

III	Поглиблене розумування	Вивчити техніку виконання лазіння по канату в два прийоми.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Імітація лазіння по канату в два прийоми лежачи, стоячи.</p> <p>Лазінні в два прийоми по гімнастичній стінці.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Лазіння по канату в два прийоми</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання по частинах.</p> <p>3. Метод навчання в цілому.</p> <p>4. Фронтальний спосіб.</p> <p>5. Поточний спосіб.</p> <p>6. Метод повторної вправи</p>
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання лазіння по канату в два прийоми	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Лазінні в два прийоми по гімнастичній стінці.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Лазіння по канату в два прийоми (багаторазове виконання)</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання в цілому.</p> <p>3. Ігровий метод</p> <p>4. Метод повторної вправи</p>
V	Удосконалення	Удосконалення техніки виконання лазіння по канату в два прийоми.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Лазіння по канату в два прийоми (багаторазове виконання)</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Лазіння по канату в два прийоми 2-3 рази підряд</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Поточний метод.</p> <p>3. Змагальний метод.</p> <p>4. Метод безперервної вправи.</p> <p>6. Метод повторної вправи</p>

5. Дайте аналіз техніки виконання підйому переворотом в упор махом однієї, поштовхом другої та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: із вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги і тулуб якомога вище, тримаючись у висі на зігнутих руках. В той момент, коли ноги будуть підняті вище опорної частини приладу, необхідно трохи розігнути руки і приблизити тулуб до приладу до торкання животом. Потім, перевертаючись в упор, закінчити підйом.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення	Створити уяву про техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї, поштовхом другої	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод наочності</p> <p>3. Фронтальний спосіб.</p>
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання мах однієї та поштовх другої	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи:</p> <p>для м'язів спини: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо.</p> <p>для м'язів ніг: махи вперед, назад, в сторони.</p> <p>для м'язів живота: повороти вліво,вправо.</p> <p>для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад.</p> <p>2. Спеціальні вправи:</p> <p>для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг,плечей.</p> <p>для м'язів ніг: стрибки на лівій, на правій, на двох</p> <p>для м'язів шій: в упор на голові і руках нахили вліво,вправо,вперед, назад.</p> <p>для м'язів живота: звису на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих і рівних ніг до кута 90°.</p> <p>для м'язів рук: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Мах однієї та стрибок на другій на місці</p> <p>З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладини з допомогою.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладини</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Наочний метод</p> <p>3. Метод навчання по частинах.</p> <p>4.Фронтальний спосіб.</p> <p>5. Поточний спосіб.</p> <p>6. Метод безперервної вправи.</p> <p>7. Метод повторної вправи</p> <p>8. Метод комбінованої вправи</p>
III	Поглиблене розумування	Вивчити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині з допомогою</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині без допомоги</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання по частинах.</p> <p>3. Метод навчання в цілому</p> <p>4. Поточний спосіб.</p> <p>5. Метод повторної вправи</p>

IV	Закріплення	Закріпити навички в техніці виконання підйому переворотом махом однієї та поштовхом другої	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині без допомоги</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої (багаторазове виконання).</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання в цілому.</p> <p>3. Ігровий метод.</p> <p>4. Метод повторної вправи</p>
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої (багаторазове виконання).</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої – зіскок махом назад з поворотом на 90° та 180°.</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання в цілому.</p> <p>3. Змагальний метод.</p> <p>4. Метод повторної вправи</p>

6. Дайте аналіз техніки виконання підйому силою та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: із вису хватом зверху максимально зігнути руки, перевести одну в упор (ліктем догори), потім, іншу (в упор на зігнутих руках) вирівняти руки (положення упору)..

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення	Створити уяву про техніку виконання підйому силою в упор.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання вправи в цілому.</p> <p>3. Фронтальний спосіб.</p>
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання підйому силою в упор на одну руку.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для м'язів рук: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Імітація підйому силою на одну руку стоячи</p> <p>З вису стоячи на низькій перекладині стрибком підйом в упор.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом силою в упор на одну руку при допомозі партнера.</p> <p>Підйом силою в упор на одну руку</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Наочний метод</p> <p>3. Метод навчання по частинах.</p> <p>4. Фронтальний спосіб.</p> <p>5. Поточний спосіб.</p> <p>6. Метод безперервної вправи.</p> <p>7. Метод повторної вправи</p> <p>8. Метод комбінованої вправи</p>
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання підйому силою	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Імітація підйому силою на одну руку стоячи.</p> <p>Підйом силою в упор з допомогою.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом силою в упор</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання по частинах.</p> <p>3. Поточний метод</p> <p>4. Метод повторної вправи</p>
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання підйому силою при допомозі.	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Підйом силою в упор з допомогою.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом силою в упор (багаторазове виконання).</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання в цілому.</p> <p>3. Метод повторної вправи</p>
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому силою	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>2. Спеціальні вправи.</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Підйом силою в упор (багаторазове виконання).</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Підйом силою в упор – опуститися в вис і знову підйом силою в упор.</p>	<p>1. Вербальний метод.</p> <p>2. Метод навчання в цілому.</p> <p>3. Метод повторної вправи</p> <p>4. Метод безперервної вправи</p>

7. Дайте аналіз техніки виконання опорного стрибка «зігнувши ноги» через коня в довжину та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: відштовхуючись ногами від містка, поставити руки на прилад та почати згинання в кульшових і колінних суглобах, коліна підтягуються до грудей. Після закінчення поштовху руками тіло енергійно

розгинається за рахунок піднімання плечей та рук і відведення ніг вниз-назад. Перед приземленням потрібно знову ледь зігнути в кульшових суглобах, щоб пом'якшити приземлення.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення	Створити уяву про техніку виконання опорного стрибка зігнувши ноги.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб.
II	Початкове вивчення	1. Вивчити техніку виконання приземлення. 2. Вивчити техніку виконання настрибування на місток. 3. Вивчити техніку виконання поштовху руками.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. для м'язів ніг: стрибки на лівій, на правій, на двох. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад. 2. Спеціальні вправи: для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг. для м'язів ніг: стрибки на двох для м'язів рук: відштовхування руками в упорі лежачи. Підвідні вправи Старт плавця, стрибок вгору прогнутись, приземлитися на зігнуті ноги руки вперед-встори (на місці, з просуванням вперед, з висоти). Стоячи ноги нарізно правою або лівою настрибування на дві ноги і відштовхування (з одного кроку, з декількох кроків, розбігу). З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг упор присівши і знову упор лежачи. Із упору лежачи на підлозі поштовхом ніг упор присівши і, розгинаючись, стрибок вгору-вперед. Із упору лежачи на гімнастичній лаві, покритій матом, ноги на підлозі, поштовхом ніг в упор присівши і зіскок прогинаючись. Основні вправи Із упору лежачи на гімнастичній лаві, покритій матом, ноги на підлозі, поштовхом ніг в упор присівши і зіскок прогинаючись. З кроку настрибування на місток, стрибок вгору прогнутись, приземлитися на зігнуті ноги руки вперед-встори	1. Вербальний метод. 2. Наочний метод 3. Метод навчання по частинах. 4. Фронтальний спосіб. 5. Поточний спосіб. 6. Метод безперервної вправи. 7. Метод повторної вправи 8. Метод комбінованої вправи.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання опорного стрибка зігнувши ноги через коня.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Стрибок (з настрибуванням на місток) в упор присівши на коня і зіскок прогинаючись. Основна вправа Опорний стрибок зігнувши ноги через коня з допомогою. Опорний стрибок зігнувши ноги через коня	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання по частинах. 3. Метод навчання в цілому. 4. Поточний метод 5. Метод безперервної вправи 6. Метод повторної вправи
IV	Закріплення	Закріпити навички в техніці виконання опорного стрибка зігнувши ноги.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Опорний стрибок зігнувши ноги через коня з допомогою. Основна вправа Опорний стрибок через коня зігнувши ноги (багаторазове виконання)	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб. 4. Ігровий метод
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнувши ноги	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Опорний стрибок через коня зігнувши ноги (багаторазове виконання) Основна вправа Опорний стрибок через коня зігнувши ноги з поворотом на 90° і 180°	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб. 4. Змагальний метод 5. Метод безперервної вправи. 6. Метод повторної вправи

8. Дайте аналіз техніки виконання підйому розгином та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: З розмахування, на масі вперед після проходження вертикалі, піднести ноги до перекладни (середина гомілок), енергійно розігнути у кульшових суглобах і одночасно натискаючи прямими руками на гриф, виконати підйом.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної
-------	----------------	----------	-----------------	--

				діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб
II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання спаду назад і підйому однією в упор ноги нарізно	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів ніг: присідання. для м'язів ший: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів живота: повороти вліво,вправо. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад.</p> <p>2. Спеціальні вправи: для м'язів живота: звису на гімнастичній стінці, піднімання зігнутих і рівних ніг до кута 90°. для м'язів рук: згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Підвідні вправи З вису зігнувшись, гриф між гомілками – розігнутись наблизити гриф до тазу, з допомогою, без допомоги. З вису зігнувшись, гриф між гомілками – розгойдування з поступовим збільшенням амплітуди з допомогою, без допомоги. З вису зігнувшись, гриф між гомілками, розгойдування – підйом з допомогою, без допомоги. З упору ноги нарізно – спад назад і підйом з допомогою без допомоги.</p> <p>Основні вправи Підйом однією в упор ноги нарізно з допомогою. Підйом однією в упор ноги нарізно без допомоги.</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання підйому розгином	<p>Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи</p> <p>Підвідні вправи З упору ноги нарізно спад назад і підйом в упор. Підйом однією в упор ноги нарізно з допомогою без допомоги. Підйом розгином з упору на руках на брусах з допомогою без допомоги. Підйом розгином на низькій перекладені з розбігу з допомогою без допомоги.</p> <p>Основна вправа Підйом розгином</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання підйому розгином	<p>Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Підйом розгином</p> <p>Основна вправа Підйом розгином (багаторазове виконання)</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому розгином	<p>Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Підйом розгином (багаторазове виконання)</p> <p>Основна вправа Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. З вису стоячи з розбігу підйом розгином – мах назад і оберт назад – махом назад зіскок. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: на високій перекладені, на брусах, на різновисоких брусах.</p>	1. Змагальний метод.

9. Дайте аналіз техніки виконання ведення м'яча та опишіть методику навчання цього технічного прийому в баскетболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою вниз-уперед, при цьому учень, який виконує ведення м'яча робить це збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу й мати можливість швидко змінювати напрям руху. Тулуб дещо нахилений вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча не порушуючи при цьому правил гри.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1.Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання ведення м'яча в баскетболі	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на відчуття м'яча: Підкидання м'яча вгору з наступним ловінням Підкидання м'яча вгору правою рукою з наступним ловінням Перекочуванням м'яча на майданчику з правої руки у ліву Перекочування м'яча навколо ніг «вісімкою»</p> <p>2. Спеціальні вправи: Імітація техніки ведення м'яча на місці правою рукою Імітація техніки ведення м'яча на місці лівою рукою Імітація техніки ведення м'яча на місці поперемінно правою лівою руками Ведення м'яча на місці правою рукою Ведення м'яча на місці лівою рукою Ведення м'яча на місці поперемінно правою лівою руками</p> <p>Підвідні вправи Ведення м'яча в русі (кроком) правою рукою Ведення м'яча в русі (кроком) лівою рукою Ведення м'яча в русі (кроком) поперемінно правою лівою руками</p> <p>Основні вправи Ведення м'яча в русі (бігом) правою рукою Ведення м'яча в русі (бігом) лівою рукою Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання ведення м'яча в баскетболі	<p>Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p>Підвідні вправи Ведення м'яча в русі (кроком) поперемінно правою лівою руками Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками з обведенням стійок</p> <p>Основна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками з обведенням пасивних та напівактивних захисників</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання ведення м'яча в баскетболі	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Ведення м'яча на місці за сигналом прискорення на 10 – 12 метрів</p> <p>Основна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками з обведенням активних захисників</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання ведення м'яча в баскетболі.	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) зі зміною швидкості та висоти відскоку</p> <p>Основна вправа Рухлива гра «Квач» з веденням м'яча</p>	1. Ігровий метод.

10. Дайте аналіз техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча з місця та опишіть методику навчання цього технічного прийому в баскетболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Рука, яка виконує кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців й лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець підіймається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається униз в променезап'ясовому суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотне обертання у момент випуску.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на відчуття м'яча: Підкидання м'яча вгору з наступним ловінням Підкидання м'яча вгору правою рукою з наступним ловінням Перекочуванням м'яча на майданчику з правої руки у ліву Перекочування м'яча навколо ніг «вісімкаю»</p> <p>2. Спеціальні вправи: Прийняття вихідного положення Імітація техніки кидка м'яча з вихідного положення права рука перед собою Імітація техніки кидка м'яча вперед з вихідного положення права рука перед собою</p> <p>Підвідні вправи Кидок м'яча однією рукою від плеча над собою без підтримки лівої руки Кидок м'яча однією рукою від плеча у стіну без підтримки лівої руки</p> <p>Основні вправи Кидок м'яча однією рукою від плеча над собою з підтримкою лівої руки Кидок м'яча однією рукою від плеча в стіну з підтримкою лівої руки Кидок м'яча однією рукою від плеча без підтримки лівої руки Кидок м'яча однією рукою від плеча без підтримки лівої руки в кошик з відстані 3 метрів розміщуючись лицем до кошика</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця	<p>Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p>Підвідні вправи Кидок м'яча однією рукою від плеча над собою без підтримки лівої руки з наступним прискоренням на 3-4 метри Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик з відстані 2 метри під кутом 45 градусів до кошика</p> <p>Основна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик із відстані 4-х метрів, після виконання кидка прискорення у зворотну сторону до 10-ти метрів</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик із ліній штрафних кидків</p> <p>Основна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик з відстані 5-ти метри під кутом 45 градусів до кошика</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця.	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Кидок м'яча однією рукою від плеча в кошик з місця після передачі партнера з відстані 2-х метрів під кутом 45 градусів по відношенню до кошика</p> <p>Основна вправа Кидок м'яча однією рукою від плеча в кошик з місця після передачі партнера з відстані 6-7 метрів під кутом 45 градусів по відношенню до кошика</p>	1. Ігровий метод.

11. Дайте аналіз техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та опишіть методику навчання цього технічного прийому у волейболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб учня розміщений вертикально. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені. Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізінці утримують м'яч у боковому напрямі

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток сили верхнього плечового поясу: Кидок набивного м'яча двома руками з-за голови Кидок набивного м'яча двома руками від грудей по максимальній траєкторії Кидок набивного м'яча двома руками від грудей сидячи на майданчику.</p> <p>2. Спеціальні вправи: Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою розміщуючись правим боком до сітки Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою розміщуючись лівим боком до сітки Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою розміщуючись спиною до сітки Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою сидячи на лаві Передача набивного м'яча двома руками зверху в стіну</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Передача набивного м'яча двома руками зверху в парах через сітку.</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці. Передача м'яча двома руками зверху над собою з просуванням вперед кроком Передача м'яча двома руками зверху в парах</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Передача набивного м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Одну передачу виконати над собою іншу партнеру. Відстані між учнями 2 метри Передача м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Одну передачу виконати над собою іншу партнеру. Відстані між учнями 4 метри</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху в парах. Один з учнів розміщується біля сітки інший на відстані 4-х метрів від нього</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Передача набивного м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку, відстані між учнями 2 метри</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку, відстані між учнями 5 метрів</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху в парах. Один з учнів розміщується біля сітки інший на відстані 5-ти метрів від нього, після виконання передачі виконати поворот на 360°.</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху в парах. Один з учнів розміщується біля сітки інший на відстані 6-ти метрів від нього, після виконання передачі виконати прискорення до лінії нападу</p>	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод

12. Дайте аналіз техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча та опишіть методику навчання цього технічного прийому у волейболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Вихідне положення – ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутий лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, підкидає м'яч на висоту 30 – 40 см. та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання верхньої прямої подачі	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток сили верхнього плечового поясу: Кидки набивного м'яча правою рукою Кидки набивного м'яча лівою рукою Кидки набивного м'яча двома руками з-за голови Кидки набивного м'яча двома руками знизу</p> <p>2. Спеціальні вправи: Прийняття вихідного положення Імітація техніки підкидання м'яча Імітація техніки верхньої прямої подачі</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> Підкидання м'яча Верхня пряма подача в стіну <p align="center">Основні вправи</p> Верхня пряма подача в партнера з відстані 5-ти метрів Верхня пряма подача в партнера з відстані 6-ти метрів Верхня пряма подача в партнера з відстані 6-ти метрів через сітку Верхня пряма подача в партнера з відстані 8-ми метрів через сітку Верхня пряма подача в партнера з відстані 12-ми метрів через сітку Верхня пряма подача в партнера з відстані 16-ми метрів через сітку Верхня пряма подача в партнера з відстані 17-ми метрів через сітку	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання верхньої прямої подачі	<p align="center">Підготовчі вправи</p> Спеціальні вправи	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі	<p align="center">Підготовчі вправи</p> 1. Спеціальні вправи	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі	<p align="center">Підготовчі вправи</p> 1. Спеціальні вправи	1. Ігровий метод.

13. Дайте аналіз техніки виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гандболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку є найбільш розповсюдженим у сучасному гандболі. Учень рухається вздовж площі воротаря по діагоналі зліва (ворота ліворуч від гравця), зловивши м'яча після ведення чи після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її носок був спрямований у бік польоту, і відштовхується, стрибаючи в гору; праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору – убік (мах), рука здійснює замах у спосіб описаний вище. Під час виконання стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед – вгору на рівень грудей. Коли учень досягає найвищої точки стрибка, він різко розгинає праву ногу і відводить її униз, одночасно згинаючи тулуб і посилаючи руку з м'ячем убік воріт. Після виконання кидка відбувається приземлення на обидві ноги.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток сили верхнього плечового поясу: Кидки набивного м'яча правою рукою Кидки набивного м'яча лівою рукою Кидки набивного м'яча двома руками з-за голови Кидки набивного м'яча двома руками знизу</p> <p>2. Спеціальні вправи: Широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки з поштовхом лівої ноги</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з місця Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з трьох кроків</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Імітація техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після одноударного ведення м'яча</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки з поштовхом лівої ноги</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 6-ти метрів</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Кидки набивних м'ячів на максимальну відстань</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 9-ти метрів</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 9-ти метрів</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 11-ти, 12-ти метрів з протидією напів активних захисників</p>	1. Ігровий метод.

14. Дайте аналіз техніки виконання гри воротаря та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гандболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Стійка воротаря набуває особливо важливе значення, оскільки вона забезпечує готовність до відбиття м'яча. Основна стійка воротаря – це положення на зігнутих під кутом 160/170 градусів ногах, розставлених на 20 – 30 см. Ходьба – воротар застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позиції. Ходьба приставним кроком виконується в стійці на зігнутих ногах. При цьому постійний стан готовності зобов'язує його не втрачати контакт з опорою. Стрибки – воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами. Найчастіше це стрибки в сторони без підготовчих рухів зі стійки, поштовхом однойменної або різнойменної ногою, частіше перед стрибком, якщо дозволяє ситуація, він робить лише один крок. Падіння – не основний спосіб переміщення воротаря, але у складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Затримання м'яча - це прийом, що дозволяє змінити напрям м'яча, що летить після кидка нападаючого.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання гри воротаря	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток координації Прискорення за тенісним м'ячем, якого покотив партнер Ловіння тенісних м'ячів руками, які летять високо Ловіння тенісних м'ячів руками, які летять на середній висоті Відбивання тенісних м'ячів ногами</p> <p>2. Спеціальні вправи: Прийняття положення стійки воротаря Пересування вздовж воріт у стійці воротаря приставним кроком Ходьба випадками вперед</p> <p>Підвідні вправи Почергові махи ногами вправо-вліво Махи в переміщенні</p> <p>Основні вправи Імітація затримання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче пояса. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу. Стрибки з ноги на ногу Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку Мах ногою в сторону Імітація затримання м'яча махом ноги на кожний крок Випад в сторону Виконання прийому «шпагат» Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у верхні кути воріт</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання гри воротаря	<p>Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p>Підвідні вправи Почергові махи ногами вправо-вліво Махи в переміщенні</p> <p>Основна вправа Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у нижні кути воріт</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання гри воротаря	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Підвідна вправа Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку Мах ногою в сторону Імітація затримання м'яча махом ноги на кожний крок Випад в сторону</p> <p>Основна вправа Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у нижні та верхні кути воріт</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання гри воротаря	<p>Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p>Випад в сторону Виконання прийому «шпагат»</p> <p>Основна вправа Відбивання семиметрового штрафного кидка</p>	1. Ігровий метод.

15. Дайте аналіз техніки виконання прямого нападаючого удару та опишіть методику навчання цього технічного прийому у волейболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Прямий нападаючий удар має чотири фази: розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення. Розбіг у залежності від ситуації може виконуватись з двох або трьох кроків. Права нога попереду, волейболіст виконує короткий крок лівою ногою, широкий біговий правою ногою ставлячи її при цьому з п'ятки на носок, одночасно відводить прямі руки назад, приставляє ліву ногу попереду, й з цього вихідного положення виконує стрибок угору. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вгору-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. У фазі удару по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вгору. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху. Потім гравець приземляється на зігнуті ноги.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання прямого нападаючого удару	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток сили верхнього плечового поясу: Кидки набивного м'яча правою рукою Кидки набивного м'яча лівою рукою Кидки набивного м'яча двома руками з-за голови Кидки набивного м'яча двома руками знизу</p> <p>2. Спеціальні вправи: Підкиданням м'яча двома руками перед собою на висоту до 2-х метрів Нападаючий удар з місця в майданчик</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Стрибки з місця поштовхом двох ніг Стрибки з місця поштовхом двох ніг ліва нога попереду</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Імітація техніки маху руками Стрибок угору поштовхом двох ніг ліва нога попереду з махом руками Широкий крок правої ноги з кроком лівої, стрибок угору з махом рук Імітація техніки нападаючого удару Кидки тенісних м'ячів через сітку з розбігу Кидки набивних м'ячів через сітку з розбігу Нападаючий удар із четвертої зони з високої передачі</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання прямого нападаючого удару	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Стрибки з місця поштовхом двох ніг Стрибки з місця поштовхом двох ніг ліва нога попереду</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Нападаючий удар із другої зони з високої передачі</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання прямого нападаючого удару	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Кидки набивних м'ячів через сітку з розбігу з другої зони</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Нападаючий удар із другої зони з високої передачі</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання прямого нападаючого удару	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Кидки набивних м'ячів через сітку з розбігу з третьої зони</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Нападаючий удар із третьої зони з середньої передачі</p>	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод.

16. Дайте аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі та опишіть методику навчання цього технічного прийому у гандболі

Опис техніки виконання технічного елементу: Передача м'яча зігнутою рукою зверху в русі є найшвидшою і точною передачею на короткі та середні та дальню відстані. Рука з м'ячем відводиться до правого плеча (при передачах правою рукою) і одночасно повертається так, щоб кисть руки була ззаду м'яча. Випрямляючи праву руку і різко згинаючи кисть, учень передає м'яч у потрібному напрямку.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	1. Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб

II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Вправи спрямовані на розвиток сили верхнього плечового поясу: Кидки набивного м'яча правою рукою Кидки набивного м'яча лівою рукою Кидки набивного м'яча двома руками з-за голови Кидки набивного м'яча двома руками низу</p> <p>2. Спеціальні вправи: Імітація техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці. Імітація техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху з місця із відстані 4-х метрів Передача м'яча зігнутою рукою зверху в русі у парах із відстані 4-х метрів</p> <p align="center">Основні вправи</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху у парах з переміщенням вперед (один з учнів біжить лицем вперед інший спиною), відстань між учнями 4 метри Передача м'яча зігнутою рукою зверху у парах з переміщенням вперед (один з учнів біжить лицем вперед інший спиною), відстань між учнями 6 метри Передача м'яча зігнутою рукою зверху у парах з переміщенням вперед, відстань між учнями 4 метри</p>	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідні вправи</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху у зустрічних колонах, відстань між колонами 4 метри</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху у зустрічних колонах, відстань між колонами 10 метрів, передачу виконувати на хід партнеру</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Передача набивного м'яча зігнутою рукою зверху в парах з переміщенням вперед</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху у трійках з переміщенням вперед із протидією напівактивних захисників</p>	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху	<p align="center">Підготовчі вправи</p> <p>1. Спеціальні вправи</p> <p align="center">Підвідна вправа</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху в парах із переміщенням вперед, відстань між партнерами 7 метрів</p> <p align="center">Основна вправа</p> <p>Двохстороння гра. Ведення м'яча заборонено. Переміщення виконувати лише використовувати передачі м'яча зігнутою рукою зверху</p>	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод.

17. Дайте аналіз техніки виконання старту з води та тумбочок та опишіть методику навчання цього технічного прийому у плаванні.

Опис техніки виконання: Початкове положення плавця на старті повинне забезпечити швидкий і ефективний стрибок після виконавчої команди.

У найбільш раціональних варіантах початкового положення плавця на старті стопи розташовуються паралельно одна одній. Руки відводяться назад-вгору і небагато в сторони Центр тяжіння тіла розташовується над переднім краєм тумбочки. Підготовчі рухи виконуються руками, тулубом і ногами. Плавець подає тулуб і ноги вперед і одночасно робить замах руками назад-вгору. Далі тулуб продовжує рух вперед, руки виконують махові рухи вниз-вперед, ноги згинаються в колінних суглобах до кута 90°. Поштовх і послідовне розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах, є найважливішим елементом техніки старту. Він закінчується енергійним випрямленням тіла і відривом ніг від опори.

Під час польоту тіло плавця знаходиться у випрямленому положенні: ноги прямі, носки відтягнуті, руки витягнуті вперед, голова між рук, долоні обернені вниз і сполучені. На початку польоту спортсмен знаходиться в положенні головою вгору, а потім поступово переходить в положення головою вниз. Під час польоту дихання затримується.

Тіло входить у воду у випрямленому положенні під кутом 20—30°. Початок плавальних рухів в кожному способі обумовлений правилами змагань і практикою спортивного плавання. У кролі на грудях рухи починають ноги, а потім, коли тіло наблизиться до поверхні води, одна рука проводить робочий рух. При плаванні брасом руху починаються руками. У дельфінові рух починають ноги. Коли тіло наблизиться до поверхні води, перший робочий рух виконують руки, після чого здійснюється вдих. При плаванні на боці тіло наближається до поверхні води за рахунок ковзання після старту. Перший рух починає «верхня» рука, яка забезпечує тілу поворот в положення «на боці» і приводить його в початкове положення для виконання плавальних рухів.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання та організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою стартів	Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ техніки, підручник	Вербальний метод навчання, наочний метод
II	Початкове розучування техніки стартів	Вивчити техніку поворотів	1.Різновиди стрибків. Зігнути ноги в колінних суглобах і, зробивши мах руками, підстрибнути вгору; при цьому руки випрямити, кисті з'єднати, голова між руками. 2.Стрибки з початкового положення для старту. 3.Стрибки з початкового положення для старту. Зігнути ноги в колінних суглобах, нахилитися вперед, опустити руки і виконати мах руками вперед - вгору. Відштовхнутися ногами і виконати стрибок вгору; одночасно з'єднати руки попереду і «прибрати» голову під руки. 4.Те ж, але під команду.	Вербальний метод, метод демонстрації, по частинах, підвідних вправ, груповий метод
III	Поглиблене розучування техніки стартів	Навчити техніки поворотів у плаванні.	1.Виконання спаду у воду з відштовхуванням в кінці падіння. 2.Виконання стартового стрибка з борту басейну. 3.Виконання стартового стрибка з тумбочки. Спочатку з ковзанням до спливання, потім рухами ногами, виходом на поверхню і першими рухами руками. 4.Те ж, але під команду.	Поточний метод, груповий метод, повторний метод
IV	Закріплення техніки стартів	Закріпити навички з техніки виконання поворотів	1.Стартовий стрибок через жердину із збільшення висоти і дальності польоту 2.Стартовий стрибок з акцентом на швидкість підготовчих рухів, швидкість або потужність відштовхування.	Поточний метод, груповий метод, повторний метод
V	Удосконалення техніки стартів	Удосконалити вивчені навички	1. Естафети з елементами стрибків 2. Рухливі ігри «Стрибок в обруч», «Хто далі», «Спіймай м'яч»	Комбінований, ігровий

18. Рухливі ігри як засіб навчання техніки плавання у школі.

Опис техніки виконання: Рухливі ігри на уроках фізичної культури посідають значне місце, особливо в 1-4-х класах. Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Вибір гри залежить від педагогічних завдань певного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра повинна відповідати матеріалу, який проходять на уроці. Після вправ, які потребують складної координації і напруження уваги, слід застосовувати ігри, які не потребують концентрованої уваги, з рухами середньої та малої інтенсивності. Не рекомендується після ігор з бігом та стрибками проводити вправи, які потребують точних рухів і збереження рівноваги. Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути включена в усі етапи уроку. Належачи до вправ глобального впливу, плавання сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу. Плавання сприяє розвитку фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності. Для оздоровлення (лікування) використовують оздоровчі заняття у воді: оздоровче плавання, гімнастика у воді, рухливі ігри у воді. Ігри-вправи для засвоєння з водою. Вправи виконуються на мілководді (рівень води не вище пояса). Пересування без занурення голови під воду. Ігри-вправи, що сприяють формуванню навичок правильного дихання Ігри-вправи на ковзанні. Ігри-вправи для засвоєння техніки рухів плавання.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання та організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з іграми-вправами для засвоєння з водою, з зануренням голови під воду, на ковзанні, для засвоєння техніки рухів в плаванні	Створити уяву про виконання рухових дій.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ техніки, підручник	Вербальний метод навчання, наочний метод
II	Початкове розучування	Вивчити правила ігор-забав у воді	Порядок пояснення: - назва гри та її коротка характеристика; - ролі гравців і їх вихідне положення; - хід гри і мета, якої повинні прагнути гравці; - чим закінчується гра; - правила, які необхідно сформулювати; - пояснити окремі складні і незрозумілі етапи гри; - умовні сигнали і команди для початку і закінчення гри.	Вербальний метод, метод демонстрації, по частинах, підвідних вправ, груповий метод
III	Поглиблене розучування	Вивчити правила ігор.	Ігри-вправи для засвоєння з водою: Карусель, Риба і сітка, Спіймай рибу. Ігри-вправи, що сприяють формуванню навичок правильного дихання: Сядь і встань, Затримай дихання. Ігри-вправи на ковзанні: Торпеди., Хто далі проковзас Гвинт. Ігри-вправи для засвоєння техніки рухів: Хто швидше, Торпедка в ціль, Естафета.	Поточний метод, груповий метод, повторний метод
IV	Закріплення техніки	Закріпити	Проведення ігор на різній глибині. Проведення ігор в різних	Поточний, комбінований,

		навички з техніки	часових інтервалах.	ігровий
V	Удосконалення	Удосконалити вивченні навички.	При проведенні ігор збільшувати навантаження, розміри проливання, кількість предметів.	Поточний, комбінований, ігровий

19. Загальні основи техніки швидкісного бігу на ковзанах.

- фазовий аналіз ковзанярського кроку
- темпоритмова характеристика ковзанярського кроку
- сили, які діють на ковзаняра при бігу на ковзанах
- посадка ковзаняра
- структура ковзанярського кроку при бігу по прямій
- структура ковзанярського кроку при бігу по повороту

20. Загальні основи техніки швидкісного бігу на ковзанах.

- принципи навчання техніки бігу на ковзанах
- методи навчання техніки бігу на ковзанах
- засоби навчання техніки бігу на ковзанах
- методика виправлення помилок в техніці бігу на ковзанах

21. Загальні основи методики навчання в лижному спорті.

- методика навчання
- формування рухових навичок
- взаємодія навичок і послідовність вивчення техніки окремих способів пересування на лижах
- структура процесу навчання

22. Форми роботи з лижної підготовки в школі.

- Місце і значення лижної підготовки в школі
- Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом
- Форми роботи з лижної підготовки зі школярами

23. Дайте аналіз техніки плавання способом на боці та опишіть методику навчання цього технічного прийому.

Опис техніки виконання: При плаванні на боку в початковому положенні тіло плавця розташоване у воді горизонтально, наприклад на правому боці. Голова лежить щокою до води, як на подушці. Ноги вільно витягнуті. Права рука витягнута вперед в горизонтальній площині, долоня повернута вниз. Пальці сполучені. Ліва рука розташована уздовж тулуба, кисть у лівого стегна. Голова на одній прямій лінії з тулубом. Плавець гребе дещо зігнутою правою рукою вниз і небагато вперед, починаючи при цьому робити вдих. Тулуб, ноги та ліва рука у цей момент ще нерухомі. Продовжуючи рух правою рукою і злегка згинаючи її, плавець закінчує гребок у напрямку до стегон. Одночасно з цим ліва рука, згинаючись в лікті, виймається з води і проноситься вперед по повітрю. При зануренні руки у воду м'язи розслаблені. Ноги починають розлучатися, згинаючись в тазостегновому і колінному суглобах: ліва – вперед, права – назад п'ятою у напрямку до поверхні води. М'язи гомілки і стоп обох ніг розслаблені. Вдих закінчується до моменту занурення лівої руки у воду.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання та організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ техніки, підручник	Вербальний метод навчання, наочний метод
II	Початкове розучування техніки плавання на боці	Вивчити техніку плавання на боці	1. Зробити нахил у правий бік і витягнути праву руку вперед (ліва рука у стегна). Теж саме на ліву сторону. 2. Виконати гребкові рухи лівою та правою рукою у різних положеннях тулуба. 3. Вдих-видих з поєднанням рухів руками.	Фронтальний метод. Виконання з положення стоячи; лежачи на лаві; в басейні тримаючись за поручні.
III	Поглиблене розучування техніки плавання на боці	Навчити техніки плавання на боці.	1. Пропливання відрізків 5-10 м з дощечкою на правому, лівому боці. 2. Пропливання відрізків 10-15 м з затримкою дихання. 3. Плавання на боці з дощечкою без роботи рук.	Метод демонстрації, по частинах.
IV	Закріплення техніки плавання на боці	Закріпити навички з техніки плавання на боці	1. Пропливання відрізків без допомоги ніг. 2. Плавання на боці з партнером. 3. Плавання на боці з утриманням навантаження. 4. Плавання на боці на швидкість.	Поточний, комбінований, ігровий.
V	Удосконалення техніки плавання на боці	Удосконалити вивченні навички	Естафети з утриманням навантаження. Естафети з проливанням 25 м. з партнером	Комбінований, ігровий.

24. Дайте аналіз техніки поворотів у плаванні та опишіть методику навчання цього

технічного прийому

Опис техніки виконання: Техніку поворотів як простих, так і складних умовно можна розділити на шість фаз: підпливання, поворот, початкове положення перед поштовхом, поштовх, ковзання, перші плавальні рухи. Виконуючи підпливання, плавець повинен зберігати поступальну швидкість, досягнуту на дистанції, і не змінювати напрямку руху, незалежно від того, якою рукою він торкнеться стінки басейну. Отже, з самого початку потрібного вчитися виконувати повороти в обидві сторони. Підпливши до поворотного щита, спортсмен кладе руку на борт басейну (при плаванні брасом і батерфляєм — обидві руки) у напрямку подальшого обертання, щоб перетворити інерцію поступальної ходи тіла на обертальне. Чим велика швидкість обертання тіла плавця навколо осі, тим швидше буде виконаний поворот. Обертання підсилюють рухом руки, голови і плечового поясу у відповідну сторону, м'яким поштовхом руки уздовж борту басейну в протилежну від обертання сторону. Швидкість обертання залежить також від положення тіла. Чим компактне згрупується плавець, чим ближче йому вдасться наблизити кінцеві тіла до центру обертання, тим більшою буде швидкість. Коли подовжня вісь тулуба співпаде з напрямком руху, плавець ставить ноги на щит, а руками робить рух в протилежну сторону щоб зупинити обертання.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання та організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою поворотів	Створити уяву про виконання рухової дії.	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ техніки, підручник	Вербальний метод навчання, наочний метод
II	Початкове розучування техніки поворотів	Ознайомити з технікою поворотів	1. Згрупувавшись, виконати відштовхування з махом обома руками вперед, імітацію ковзання і перших плавальних рухів. 2. Нахилитися і зануритися у воду до плечей, зігнути одну ногу і упертися стопою в борт, руки витягнуті вперед зімкнутими долонями вниз. Зробити вдих, опустити голову у воду, другу ногу зігнути і приставити до першої, зануритися у воду. Відштовхнутися від борту і ковзати до спливання на поверхню.	Вербальний метод, метод демонстрації, по частинах, підвідних вправ, груповий метод
III	Поглиблене розучування техніки поворотів	Вивчення техніки поворотів у плаванні.	1. Стоячи лицем до борту на відстані кроку. Нахилитися вперед, праву руку покласти на борт проти лівого плеча. Ліву руку відвести назад, зробити вдих і опустити голову особою у воду, затримати дихання на вдиху. Після цього розігнути праву руку в ліктьовому суглобі, виконати допоміжний гребок лівою рукою назад, згрупуватися, розвернути тіло вліво, упертися стопами в борт, руки вивести вперед. 2. Те ж, з постановкою лівої руки на борт басейну.	Поточний метод, груповий метод, повторний метод
IV	Закріплення техніки поворотів	Закріпити навички виконання поворотів	1. Те ж, з відштовхуванням ногами від стінки. 2. Те ж, з підпливанням до борту басейну.	Комбінований, ігровий
V	Удосконалення техніки поворотів	Удосконалити вивчені навички	1. Естафети з елементами поворотів. 2. Естафети з виконанням поворотів на швидкість, на кращу якість	Комбінований, ігровий

25. Дайте аналіз техніки бігу на короткі дистанції та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетичі.

У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200, 400 м, естафетний біг 4x100 м і 4x400 м, як для чоловіків, так і для жінок включені до програми Олімпійських Ігор. Дистанції 30, 50, 60 і 300 м застосовуються у змаганнях у закритих приміщеннях і в змаганнях юних легкоатлетів.

Спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Він як правило, характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі. Біг на короткі дистанції (спринт) умовно поділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. У спринті використовується низький старт, який дозволяє швидше розпочати біг і розвинути максимальну швидкість на короткому відрізку. Для швидкого виходу зі старту використовують стартові колодки. У положенні стартових колодок можна визначити три основних варіанти.

1. При звичайному старті передня колодка встановлюється на відстані півтори стопи спортсмена від стартової лінії; а задня колодка - на відстані довжини гомілки (близько 2 стоп) від передньої колодки.

2. При розтягнутому старті бігуни зменшують відстань між колодками до однієї стопи і менше, відстань від стартової лінії до передньої колодки становить близько двох стоп спортсмена.

3. При зближеному старті відстань між колодками також зменшується до однієї стопи і менше, але відстань від стартової лінії до передньої колодки становить одну стопу спортсмена.

Опорна площадка передньої колодки нахилена під кутом 45-60°, задня 60-80°. Відстань (по ширині) між всіма колодками дорівнює 18-20 см. У залежності від розміщення колодок змінюється і кут нахилу опорних площадок: з наближенням їх до стартової лінії він зменшується, з віддаленням — збільшується. Розміщення стартових колодок залежить від особливостей складу тіла бігуна і його підготовки.

За командою «На старт!» спортсмен займає позу при якій спирається на землю прямими ненапруженими руками, які розставлені на ширині плечей. Тулуб випрямлено, голова тримається прямо по відношенню до тулуба, ноги спираються на опорні площадки стартових колодок. Шипівки торкаються доріжки носками, або двома передніми шипами. Вага тіла рівномірно розподілена між руками, стопою ноги, яка стоїть попереду, і коліном другої ноги.

За командою «Увага!» бігун дещо випрямляє ноги, відриває коліно ноги, яка знаходиться позаду, від доріжки. Тепер вага тіла розподіляється між руками і ногою, яка знаходиться попереду, але так, щоб проекція ЗЦМТ на доріжку не

доходила до стартової лінії на 15-20 см. Стопи щільно спираються в опорні площадки колодок, тулуб тримається прямо. Таз піднімається на 10-20 см вище рівня плечей до положення, коли гомілки будуть паралельними. В цій позі важливо не перенести занадто ваги тіла на руки, щоб не загальмувати початок бігу з низького старту.

У позі готовності важливе значення має кут згинання ніг у колінних суглобах. Збільшення цього кута (в певних межах) сприяє більш швидкому відштовхуванню. Оптимальними кутами між гомілкою і стегном ноги, яка спирається на передню колодку є 92-105°, нога яка спирається на задню колодку 115-138°, кут між тулубом і стегном, яка знаходиться попереду, становить 19-23°.

За командою «Руш!» бігун енергійно відштовхується ногами, згинаючи руки прямує вперед. Відштовхування від колодок виконується одночасно двома ногами. Нога, яка стоїть позаду незначно розгинається і швидко виноситься стегном вперед, нога, що знаходиться попереду, різко випрямляється в усіх суглобах.

Кут відштовхування під час першого кроку з колодок становить у кваліфікованих спринтерів 45-50°, стегно махової ноги наближається до тулуба на кут близько 30°. Це забезпечує більш низьке положення ЗЦМТ спортсмена, а зусилля поштовхової ноги спрямовує більше на активне просування тіла бігуна вперед.

Стартовий розгін. Головним завданням стартового розгону є досягнення швидкості близької до максимальної. Правильне виконання перших кроків зі старту залежить від відштовхування тіла під гострим кутом до доріжки, а також від сили та швидкості рухів бігуна.

Перший крок закінчується повним випрямленням поштовхової ноги і одночасним підйомом стегна другої ноги. Стегно піднімається вище прямого кута у відношенні до поштовхової ноги. Перший крок закінчується активним опусканням ноги вниз-назад і переходить в енергійне відштовхування. При великому нахилі тулуба довжина першого кроку становить 100-130 см. Одночасно із збільшенням швидкості нахил тіла зменшується і техніка бігу поступово наближується до техніки бігу по дистанції. Перехід до бігу по дистанції закінчується на 25-30 метрів (13-15 біговий крок), коли досягається 90-95% швидкості від максимальної. Однак, чіткого розподілу на стартовий розгін і біг по дистанції не існує. Бігуни будь-якої кваліфікації і віку на 1-й секунді бігу досягають 55% від максимуму своєї швидкості, на 2-й 76%, на 3-й - 91%, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%. Швидкість бігу в стартовому розгоні зростає головним чином за рахунок збільшення довжини кроків і незначно за рахунок підвищення темпу.

Частота кроків досягає 4,7-5,5 с. Довжина кроку становить 1,25-1,35 відносно власної довжини тіла (до 260 см). Руки рухаються вперед (дещо до середини) - назад (дещо назовні). Кут згину в ліктьовому суглобі непостійний: під час виносу вперед рука згинається більше, під час відведення вниз-назад дещо розгинається. Під час бігу плечі не піднімаються. Кисті напіввстиснуті або розігнуті.

Біг закінчується в момент, коли спортсмен доторкнеться тулубом вертикальної площини, яка проходить через лінію фінішу. Щоб швидше її торкнутись, необхідно на останньому кроці зробити різкий нахил грудьми вперед, відкидаючи руки назад. Цей спосіб називається «кидок грудьми». Також є спосіб при якому бігун, нахилившись вперед одночасно повертається до фінішної стрічки боком так, щоб торкнутись її плечем.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання навчання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення і початкове розучування	Дати правильне уявлення про техніку бігу	1. Розповідь про кращих спортсменів та їхні досягнення з бігу на короткі дистанції 2. Ознайомлення з нормативами Державних тестів та розрядними вимогами. 3. Розповідь про основні елементи бігу. 4. Показ техніки бігу на відтинках 30-40 м. 5. Показ кіно- відеофільмів, кінограм, техніки кращих спортсменів України, світу. 6. Спеціальні та підготовчі вправи бігуна.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи.
		Ознайомитися з особливостями кожного учня, визначити основні індивідуальні недоліки і шляхи їх усунення	1. Повторний біг на 7-80 м (3-5 раз) Звертати увагу на: — прямолінійність та рівномірність бігу; — пряме положення тулуба і голови; — повне випрямлення в поєднанні з підйомом і виносом уперед стегна махової ноги. Кількість повторних пробіжок може бути різною, вона залежить від того, як швидко учень пробіжить дистанцію у властивій йому манері.	Метод демонстрації, слова, вправи. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів
II	Поглиблене розучування	Вивчити техніку бігу по прямій дистанції	1. Біг з прискоренням на 50-70 м в ¼ інтенсивності. 2. Біг з швидким початком, виключенням та бігом по інерції (50-80 м). 3. Біг з високим підніманням стегна (30-40 м). 4. Дріботливий біг (30-40 м). 5. Біг з відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 м). 6 Біг стрибковими кроками (30-70 м). 7. Рухи руками (потрібно рухом під час бігу). 8. Виконати вправи 3-6 з прискоренням і перейти на звичайний біг. При бігові з прискоренням потрібно поступово збільшувати швидкість, але так, щоб рухи бігуна були розкутими. Підвищення швидкості потрібно припинити, як тільки появиться надмірне напруження, скутість. Кількість повторень залежить від фізичної підготовленості	Метод демонстрації, слова, вправи. Одначасний, груповий

		учня. Усі бігові вправи спочатку учні виконують кожний окремо. В міру освоєння техніки бігу вправи виконуються групою	
Вивчити техніку бігу по повороту	1. Біг з прискоренням на повороті доріжки з великим радіусом (6-8 доріжки) по 50-70 м у $\frac{3}{4}$ інтенсивності. 2. Біг з прискоренням на повороті на першій доріжці (50-70 м) у $\frac{3}{4}$ інтенсивності. 3. Біг по колу радіусом 20-10 м з різною швидкістю. 4. Біг з прискоренням на прямій з виходом у поворот (80-120 м) з різною швидкістю. 5. Біг з прискоренням на повороті з виходом на пряму (80-120 м) з різною швидкістю. В навчанні і тренуванні застосовувати темп бігу середній і високий. Бігти на повороті доріжки потрібно вільно. Зменшувати радіус повороту потрібно тільки тоді, коли досягнута достатньо правильно техніка бігу на повороті великого радіусу. При бігові з входом в поворот необхідно привчати учнів починати нахил тіла до центру повороту, випереджаючи виникнення центр обіжної сили.	Те саме	
Вивчити техніку високого старту і стартового прискорення	1. Виконання команди „На старт!”. 2. Виконання команди „Увага!”. 3. Початок бігу без сигналу, самостійно (5-7 раз). 4. Початок бігу без сигналу на великому нахилу тулуба уперед (до 20 м, 6-7 разів). 5. Початок бігу по сигналу і стартове прискорення (20-30 м) при великому нахилу тулуба і енергійному винесенні стегна уперед (5-7 разів). Починати навчання техніки бігу з високого старту потрібно тоді, коли учень навчився бігти з максимальною швидкістю без виникнення скутості. Слідкувати, щоб учні на старті виносили уперед плече і руку, різнойменну виставленій уперед нозі. В міру засвоєння старту необхідно збільшити нахил тулуба довівши його до горизонтального і намагатися зберігати нахил як найдовше.	Метод слова, демонстрації. Одночасний і почерговий. Фронтальний, груповий, індивідуальний.	
Вивчити техніку низького старту і стартового розгону	1. Правильно поставити стартові колодки. 2. Виконання команди „на старт!”. 3. Виконання команди „Увага!”. 4. Початок бігу без сигналу, самостійно до 20 м, 8-12 разів. 5. Початок бігу по сигналу (оплеском, пострілом). 6. Початок бігу по сигналу, який дається через різні проміжки часу після команди „Увага!”. Якщо бігун з перших кроків після старту передчасно випрямляється то для усунення цієї помилки хорошою вправою є початок бігу з високого стартового положення з опорною рукою і горизонтальним положенням тулуба. Навчаючи низькому старту, необхідно на перших заняттях вказувати учням, щоб вони не починали біг до сигналу — фальстарт. Низький старт по сигналу застосовують на заняттях після оволодіння правильними рухами.	Те саме	
Вивчити техніку переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції	1. Біг по інерції після пробігання невеликого відтинка з повною швидкістю (5-10 разів). 2. Нарощування швидкості після вільного бігу по інерції, поступово зменшуючи відбиток вільного бігу до 2-3 кроків (5-7 разів). 3. Перехід до вільного бігу по інерції після розбігу з низького старту (5-10 разів). 4. Нарощування швидкості після вільного бігу по інерції, виконаного після розбігу з низького старту (5-12 разів) поступово зменшуючи ділянку вільного бігу до 2-3 кроків. 5. Перемінний біг (біг з 3-5 переходами від максимальних зусиль до вільного бігу по інерції). Звертати увагу на навчання умінню переходити від бігу з максимальною швидкістю до вільного бігу, не знижуючи швидкість.	Те саме	
Вивчити техніку низького старту на повороті	1. Установка колодок для старту на повороті. 2. Стартове прискорення з виходом до брівки по прямій і вхід в поворот. 3. Виконання стартового прискорення на повній швидкості. На початку старт виноситься на пряму частину доріжки потім, поступово скорочуючи відтинок прямої, довести місце старту до звичного, на початок повороту доріжки.	Те саме	
Вивчити техніку фінішному кидку на стрічку	1. Нахил уперед з відведенням рук назад при ходьбі (2-5 раз). 2. Нахил уперед на стрічку з відведенням рук назад при повільному і швидкому бігу (5-10 разів). 3. Нахил уперед на стрічку з поворотом плечей при повільному і швидкому бігу індивідуально та групою (7-12 разів). Привчати бігунів закінчувати біг не біля лінії фінішу, а після неї. Пробігання лінії фінішу — з підвищеною швидкістю без	Те саме	

			напруження. Для успішного навчання потрібно проводити вправи парами, підбираючи бігунів, рівних по силах, або застосовуючи фору	
III	Закріплення і вдосконалення	Закріплення та удосконалення техніки бігу	1. Усі вправи, які застосовувалися для навчання, а також біг по похилій доріжці з виходом на горизонтальну, біг уверх по похилій доріжці. 2. Застосування пристроїв: тягові і гальмові пристрої, світловий і звуковий лідер та ін. 3. Пробігання повної дистанції. 4. Участь у змаганнях і прикидках. З кожним наступним заняттям швидкість бігу повинна підвищуватися, але як тільки спринтер відчує, що появляються напрута, закріпачення мускулатури і зв'язаність рухів, швидкість потрібно знижувати. Потрібно слідкувати за технікою низького старту, приділяючи увагу скороченню часу реакції на стартовий сигнал.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний

26. Дайте аналіз техніки метання малого м'яча на дальність з розбігу та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетиці.

Метання малих м'ячів (гумових надувних, тенісних, хокейних або спеціально обтяжених) є важливим засобом фізичного розвитку і спеціальної підготовки школярів. Вага і діаметр малих м'ячів, що використовуються під час навчання та тренування можуть бути різними. На змаганнях хлопчиків і дівчаток використовуються м'ячі вагою 150 г і діаметром від 5,8 до 6,2 см. Техніку метання малого м'яча, як цілісної рухової навички умовно можна поділити на частини, елементи або фази: *тримання приладу, розбіг, кидок і гальмування після кидка*.

М'яч під час метання тримають фалангами пальців метаючої руки. Вказівний, середній розміщені, як важіль, позаду м'яча, а великий, безіменний і мізинець підтримують з боків.

Розбіг умовно ділиться на дві частини — попередню (від початку руху до контрольної позначки початку виконання заключної частини розбігу) і заключну (від контрольної позначки до обмежувальної планки або дуги). *Попередня частина розбігу* складає 8-10 бігових кроків, які виконуються вільним, прискореним бігом. Вихідне положення ніг на початку виконання вправи — індивідуальне, але якщо учень виконує кидок правою рукою, то частіше, для збереження рівноваги, вперед виставляється ліва нога.

Найбільш розповсюджений спосіб несення приладу є тримання його у зігнутій руці над плечем. Рука з м'ячем під час виконання попередньої частини розбігу не напружується і виконує невеликі рухи вперед-назад у такт і ритм бігу.

В попередній частині розбігу металник повинен набрати оптимальну для себе швидкість, поступово прискорюючи біг, зберігаючи прямолінійність пересування і вертикальне положення тулуба. Коли учень наближається до контрольної позначки, він повинен набрати необхідну швидкість, яка буде рівна приблизно 2/3 його максимальної спринтерської швидкості.

Заклучна частина розбігу складається з певної кількості так званих кидкових кроків з завданням виконати замахи, тобто відвести вибраним способом руку з м'ячем назад і "обігнавши прилад", зайняти зручне положення для виконання кидка.

Найпоширеніші варіанти техніки заключної частини розбігу розподіляються за такими ознаками:

1. За способом відведення руки з м'ячем: назад-дугою, вперед-униз-назад, прямо-назад, дугою вгору-назад-униз, назад-униз.
2. За кількістю кидкових кроків — на три, чотири, п'ять, шість.
3. За характером виконання кидкових кроків — звичайним бігом, стрибкоподібними кроками.

Наші спостереження на уроках фізкультури кращих вчителів показали, що більшість учнів надають перевагу метанню м'яча на чотири пружинисті стрибкоподібні кроки (без врахування кроку для гальмування після випуску приладу) з відведенням руки із м'ячем: одні дугою вперед-униз-назад, інші — прямо-назад.

Розглянемо техніку відведення руки з м'ячем *дугою вперед-униз-назад*. Після попадання лівою ногою на контрольну позначку учень виконує перший кидковий крок, крок з правої ноги, а праву руку з м'ячем відводить вперед. З другим кидковим кроком, кроком лівою ногою, праву руку з м'ячем відводить вниз, а верхню частину тулуба повертають направо. З третім кидковим кроком, кроком правою ногою, який називається "перехресний", нога виноситься схресно над лівою і опускається на ґрунт під кутом 45-30° до повздовжньої вісі напрямку кидка, рука з м'ячем відводиться назад майже до висоти плечового суглоба, ліва рука згинається в лікті і виноситься перед грудьми, плечі закінчують повертатись вправо, тіло відхиляється назад від вертикальної вісі на 30-37° і учень переходить до четвертого кидкового кроку. У четвертому кидковому кроці, кроці лівою ногою, який не має безопорної фази, нога ставиться досить далеко вперед. Постановка лівої ноги на опору йде трохи вбік від лінії розбігу на 15-20 см. Енергійно розгинаючи праву ногу, рухаючи та повертаючи таз і тулуб (грудьми) уперед-вгору у бік метання учень приходить до виконання кидка.

Відведення руки з м'ячем способом *"прямо-назад"* також розпочинається після попадання лівою ногою на контрольну позначку. Виконуючи перший кидковий крок, крок з правої ноги, учень трохи повертає ліве плече у напрямку метання, але правою рукою з м'ячем поки що ніяких рухів назад не виконує. Це положення тулуба і руки з м'ячем зберігається до постановки на опору правої ноги.

Під час виконання першого кидкового кроку грубою помилкою слід вважати відведення руки з м'ячем назад і повний поворот тулуба вправо. Виконуючи таким способом перший кидковий крок, учень гальмує швидкість пересування тіла і приладу.

На другому кидковому кроці, кроці з лівої ноги, повертання лівого плеча у напрямку метання закінчується, а права рука з м'ячем відводиться прямо-назад.

Третій кидковий крок (перехресний) починається акцентованим відштовхуванням лівою ногою і швидким маховим винесенням трохи зігнутої правої ноги в напрямку метання.

Головною умовою правильного виконання перехресного кроку є постановка правої ноги на ґрунт з безопорного положення.

Перехресний крок закінчується постановкою правої ноги попереду проєкції ОЦВ на зовнішній край стопи (ближче до п'ятки) з послідуочим перекатом на всю стопу. Кут розвороту стопи при її постановці в межах 30-45°.

На третьому кроці учень прикривається також лівою рукою, сприяючи скручуванню плечей щодо таза.

У момент безопорного положення під час виконання третього кидкового кроку ліва нога також швидко проноситься вперед і в послідуочому четвертому кидковому кроці відбувається якби настрибуванням на дві ноги. Ліва нога ставиться дещо пізніше правої. Перед постановкою лівої ноги на ґрунт вісь плечей розвернута в фронтальній площині в напрямку метання.

У нашій практичній роботі у підготовці металників списа вищих розрядів, застосовувався дещо інший варіант відведення руки з приладом способом "прямо-назад", а саме: під час виконання металником перших двох кидкових кроків здійснювався поворот плечей вправо, а відведення руки з приладом відбувалось під кінець другого і початку третього кидкового кроку.

Кидок (фінальне, заключне, фінішне зусилля) починається з випрямленням правої ноги після перехресного кроку (в момент проходження тілом вертикалі проведеної через стопу правої ноги) і ще до поставлення лівої ноги на ґрунт в момент пронесення її мимо правої.

В результаті активного розгинання і повороту правої ноги всередину посилюється поворот і виведення вперед таза, у зв'язку з чим розтягуються м'язи верхньої частини тулуба і метаючої руки, які відстають у своєму пересуванні. Ще до поставлення стопи лівої ноги на ґрунт слідє миттєве виведення правої руки на кидок і "захвату приладу на себе" шляхом повороту правої ледве зігнутої руки назовні (супінації) і повороту лівої всередину (пронації).

З постановкою лівої ноги на ґрунт збільшується поступальна і поворотна швидкість плечового поясу. Метальник переходить в положення "натягнутого луку". Після постановки лівої ноги на ґрунт, уже в двонопорному положенні, посилюється і прискорюється рух плечового поясу грудьми вперед-вгору. Завершується кидок швидким захльостом передпліччям і кистю з одночасним різким приведенням загнутої лівої руки до тіла і повним розпінанням лівої ноги.

В момент кидка вирішальне значення має упор лівою ногою і лівої сторони тіла. Жорсткий упор лівої сторони створює умови для різкого просування вперед правої частини тулуба, сприяє попередньому розтягуванню м'язів плечового поясу і тулуба перед заключною фазою кидка.

Для того щоб зупинити пересування перед обмежувальною лінією після випуску приладу і не порушити правила змагань, металник, піднімаючись на носок лівої ноги, виконує перестрибок на праву. Для збереження рівноваги на правій учень піднімає ліву ногу, нахиляє тулуб вперед і виконує рухи руками. Ці дії дозволяють провести гальмування на відтинку 1-1,5 м.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання навчання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення і початкове розумування	Дати уявлення про техніку метання малого м'яча	1. Словесне пояснення вправи з висвітленням основних правил змагань та правил техніки безпеки. Ознайомити з місцем проведення занять і змагань. 2. Зразковий показ техніки: в цілому, по частинам (фазам), з невеликою швидкістю, з змагальною швидкістю. 3. Ілюстрування техніки з допомогою наочного приладдя (фото, кінограм, кінокільцівки, відеоманітофону, діапозитиви тощо). 4. Підготовчі та спеціальні вправи: а) для зміцнення м'язів плечового поясу й рухомості в суглобах; б) кидки і ловіння набивних м'ячів двома руками з різних вихідних положень (в.п.); в) удари по волейбольному м'ячу, тощо. 5. Повідомити рекорд школи з метання малого м'яча.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемильний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розумування	Вивчити техніку тримання м'ячика	Учитель покаже правильний хват м'ячика, потім просить учнів підняти руку з м'ячиком і перевіряє розположення пальців, які утримують прилад.	Методи демонстрації, слова, вправи. Одночасний фронтальний.
		Вивчити техніку хвистському руху кисті в заключній частині кидка	1. В.п. — стійка ноги нарізно, метаючи рука піднята вгору: а) імітація заключного руху кистю в момент випуску м'яча (згинання і розгинання кисті в променезап'ястковому суглобі); б) те ж саме, але з м'ячем. 2. В.п. — стійка ноги нарізно, метаюча рука винесена вперед грудьми паралельно землі на висоту плечей і зігнута під прямим кутом в ліктьовому і плечовому суглобах. Багаторазові кидки м'яча хвистським рухом кисті в підлогу або поверхню майданчика. Метання виконуються за командою учителя. 3. В.п. — стійка ноги нарізно, метаючи рука з м'ячем вгору. Кидок м'яча в стіну з віддалі 6-8 м з наступним ловінням приладу та поверненням учнів в стрій. Метання виконується за командою учителя.	Методи демонстрації, слова, вправи. Одночасний. Фронтальний.
		Вивчити техніку руху передпліччя в заключній частині кидка	1. В.п. — стійка ноги нарізно, метаючи рука вгору: а) імітація заключного руху передпліччя (згинання і розгинання руки в ліктьовому суглобі); б) те саме, але з м'ячем; в) кидок м'яча в стіну, баскетбольний щит, за рахунок прискореного розгинання руки в ліктьовому суглобі і хвистського руху кистю; г) метання м'яча в поверхню майданчика, в момент ривка ліва рука утримує праву під	Те саме, а також почерговий.

		лікоть.	
	Вивчити техніку виконувати метання м'ячика за рахунок руху всією рукою та з включенням в кидок тулуба і ніг	1. В.п. — стійка ноги нарізно, метаючи рука вгору: а) метаючи руку відвести назад в положення „замаху”, прогнутись, і, за рахунок послідовного розгинання ніг, тулуба і метаючої руки імітація заключної частини фінального зусилля; б) те саме, але з м'ячем без кидка; в) кидки м'яча за рахунок активного, одночасного розгинання ніг, тулуба, метаючої руки.	Те саме
	Вивчити техніку метання малого м'яча із в.п., стоячи обличчям в напрямку метання, ліва нога попереду, права рука з м'ячиком вгору	3 в.п. учні переходять в положення „замаху”. Під час відведення руки з м'ячем назад і відхилення тулуба права нога згинається в колінному суглобі. Кидок м'яча розпочинається за рахунок активного розгинання правої ноги, перенесення ваги тіла вперед на ліву ногу і закінчується розгинанням тулуба та хвистського руху рукою.	Те саме
	Вивчити техніку метання м'ячика з місця	1. В.п. — стати лівим боком до напрямку кидка, так, щоб носок лівої ноги був розміщений на одній лінії з п'яткою правої ноги; випрямлена права рука без м'яча, а згодом з м'ячем відведена назад на рівні плеча; вага тіла на правій нозі, зігнутий в коліні; ступні ніг повернуті всередину (ліва на 170-180°, права на 60-70°); ліва рука, зігнута в лікті, винесена перед грудьми. Із цього в.п. спочатку виконується імітація „взяття м'яча на себе” і вхід в положення „натягнутий лук”, згодом імітація метання м'яча з місця та безпосереднє метання м'яча. Спочатку для оволодіння технікою входження в положення „натягнутого лука” необхідна допомога учителя. Під час виконання вправи учнем учитель притримує і супроводжує метаючи руку учня, коли він повертає таз і груди в напрямку кидка.	Метод слова, демонстрація і в основному слова. Одночасний і почерговий. Фронтальний і індивідуальний
	Вивчити техніку метання м'яч з кроку	1. В.п. — стійка лівим боком у бік метання, вага тіла на правій зігнутий нозі; ліва нога випрямлена в коліні, піднята над землею; права рука з м'ячем відведена назад у положення „замаху”: а) імітація („взяття м'яча на себе” і метання м'яча) з одночасним опусканням лівої ноги на опору; б) те саме, але з виконанням кидка м'яча. 2. В.п. — стійка лівим боком у бік метання, тулуб тримати прямо, ноги разом, рука з м'ячем відведена назад: а) імітація постановки лівої ноги в положення кроку для метання м'яча з місця з одночасним „взяттям м'яча на себе” — тобто вхід в положення „натягнутий лук” і поворотом тіла у бік метання; б) те саме, але з виконанням кидка (на техніку). 3. В.п. — стійка лівим боком у бік метання, випрямлена права рука з м'ячем відведена назад на рівні плеча, права нога парад лівою у положенні перехресного кроку; віддаль між етапами 30-35 см; вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги; ліва рука перед грудьми: а) постановка лівої ноги в положення кроку для метання з місця з одночасним поворотом тіла у напрямку кидка і „взяттям м'яча на себе, тобто прихід в положення „натягнутий лук” без кидка м'яча; б) те саме, але з виконанням кидка.	Те саме
	Вивчити техніку виконання перехресного кроку і метання з двох кроків	1. В.п. — стійка лівим боком у бік метання; випрямлена права рука з м'ячем відведена назад на рівні плеча; вага тіла на правій зігнутий нозі; ліва нога випрямлена попереду правої на віддалі 2,5-3 ступні: а) виконати перехресний крок правою ногою, після чого ліву ногу поставити в положення кроку для кидка з місця (тобто виконати два кроки); б) те саме, але з поворотом тіла у напрямку кидка та „взяттям приладу на себе”; в) те саме, але з виконанням кидка.	Те саме
	Вивчити техніку метання м'яча на три кидкових кроки	В.п. — стійка лівим боком у бік метання; випрямлена права рука з приладом відведена назад; права нога попереду: а) виконати три кроки (крок лівою + правою перехресно + лівою) без повороту тіла у бік кидка; б) те саме, але з поворотом тіла у бік кидка, „взяття приладу на себе” і виконання кидка м'яча.	Те саме
	Вивчити техніку метання м'яча на чотири кидкових кроки з відведенням приладу	В.п. — стійка обличчям у бік кидка, ліва нога на контрольній відмітці, м'яч над плечем дещо вище голови: а) відвести м'яч та одночасно виконати кидкові кроки на рахунок: — раз — крок правою, рука з м'ячем вперед; — два — крок лівою, рука вперед-вниз; — три — крок правою, перехресно, тулуб повернути праворуч, рука з приладом назад; — чотири — крок лівою (з опусканням лівої ноги на ґрунт, взяти прилад „на себе” тобто, прийняти положення	Метод демонстрації і метод вправи. Одночасний і почерговий. Фронтальний.

		способом вперед-вниз-назад	„натягнутий лук”) та виконати імітацію кидка; б) те саме, але кидкові кроки виконувати стрибкоподібним бігом; в) те саме, але з виконання кидка.	
		Вивчити техніку метання м'яча на чотири кидкових кроки з відведенням приладу способом „прямо-назад”	В.п. те саме: а) відвести прилад та одночасно виконати кидкові кроки на рахунок: — раз — з кроком правою ногою розпочати поворот і відведення руки з приладом назад; — два — крок лівою, продовжувати поворот тулуба праворуч і відведення руки з приладом назад; — три — крок правою, перехресно, завершити поворот тулуба праворуч і відведення руки назад; — чотири — крок лівою, який на має безопорної фази (з опусканням лівої ноги на ґрунт, взяти прилад „на себе” і прийняти положення „натягнутий лук” та виконати імітацію кидка); б) те саме, але кидкові кроки виконувати стрибкоподібним бігом; в) те саме, але з виконанням кидка м'яча (на техніку, на далекість).	Метод демонстрації і метод вправи. Одночасний та почерговий. Фронтальний.
		Вивчити техніку попереднього розбігу та метання м'ячика з повного розбігу	1. Пробіжки з м'ячем на відрізках з 6, 8, 10 кроків розбігу: а) з невеликою швидкістю; б) з прискоренням. 2. Метання м'яча з невеликого розбігу з попаданням на контрольну позначку. 3. Пробіжки для визначення довжини індивідуального розбігу та визначення місця початку розбігу. 4. Метання м'яча з повного розбігу	Те саме
III	Закріплення і вдосконалення	Закріпити та вдосконалити техніку метання м'яча на дальність з розбігу.	1. Метання м'яча двома руками із стійки ноги нарізно, стоячи обличчям в напрямі кидка. 2. Те саме, але однією рукою. 3. Метання м'яча з місця із положення стоячи лівим боком в напрямку кидка. 4. Метання м'яча з одного кроку із положення „перехресного” кроку. 5. Метання м'яча з двох кроків із положення стоячи лівим боком в напрямку кидка, ліва нога попереду. 6. Відведення м'яча: а) варіант на два кроки способом „прямо-назад”; б) варіант на три кроки способом „вперед-вниз-назад”. 7. Метання м'яча з чотирьох кидкових кроків: а) з відведенням м'яча способом „прямо-назад”; б) з відведенням м'яча способом „вперед-вниз-назад”. 8. Пробіжки з приладом для уточнення довжини попередньої і заключної частини розбігу. 9. Метання м'яча з малого розбігу. 10. Метання м'яча з повного розбігу. 11. Участь в прикидках та змаганнях з метання м'яча. 12. Вивчення та аналіз техніки провідних металевих м'ячів.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

27. Дайте аналіз техніки бігу на середні дистанції та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетичі.

До середніх відносяться дистанції 500-2000 м. На біговій доріжці проводяться змагання на дистанціях 800, 1500 м (олімпійські види). Біг на середні дистанції — це, в основному, біг на швидкісну витривалість. Його темп становить приблизно 60-70% максимальної швидкості, на яку здатний спортсмен. Біг на середні дистанції починають звичайно з високого старту. Інтенсивність бігу значно менша, ніж у бігу на короткі дистанції і залежить від її довжини. Швидкість пробігання дистанції та її відрізків не є постійною, залежить від втоми й тактичних міркувань. Зміна темпу проходить меншою мірою за допомогою зміни довжини кроку, здебільшого - за рахунок його частоти. Змагання проводяться по спільній доріжці. Старт приймають з загальної стартової лінії. Виняток — біг на 800 м, де за правилами змагань перші 100 м спортсмени мають долати по різних доріжках. За командою «На старт!» бігун ставить сильнішу ногу попереду стартової лінії, а другу — на 1,5-2 стопи позаду, нахилившись тулубом уперед, згинає обидві ноги вагу тіла переносить на передню. За пострілом чи командою «Марш!» спортсмен енергійно відштовхується, робить перший, а потім наступні кроки, набираючи швидкість.

Нахил тіла спочатку зберігається з метою прискореного набирання швидкості, щоб зайняти положення у провідній групі чи місце біля бровки, яке вигідніше під час бігу по повороту. В бігу по дистанції спортсмен зберігає вертикальний або трохи нахилений наперед тулуб (80-85°) і пряме положення голови (погляд спрямовано вперед). Це сприяє кращому диханню і виконанню бігових рухів. Ноги на ґрунт ставлять м'яко з передньої частини стопи трохи попереду загального центра ваги тіла бігуна. До проходження вертикалі опорну ногу трохи згинають в колінному суглобі. Це сприяє перенесенню ваги тіла на опорну ногу, пом'якшує гальмуючий рух у передній опорі, допомагає зменшити вертикальні коливання. Руки зігнуто в ліктьових суглобах під кутом 70-85°. Злагоженість роботи рук і ніг сприяє легкості бігу. При проходженні дистанції спортсмену доводиться половину її пробігати по повороту. Техніка бігу по повороту відрізняється від техніки бігу по прямій. Спортсмену необхідно навчитися при переході з прямої на поворот і навпаки вмільо змінювати техніку бігу, не втрачаючи швидкості. Тіло на повороті нахилено в бік повороту. Ступні треба ставити близько до бровки і повертатися в бік повороту одночасно з плечима. Рух рук у бік внутрішньої бровки. Фінішування розпочинається задалегідь, коли до фінішної лінії лишається ще 100-300 м, і залежить від тренуваності й тактики спортсмена. Після проходження фінішної лінії біг не припиняють, а уповільнюють, переходячи поступово на ходьбу.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання навчання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної
-------	----------------	-------------------	-----------------	--

				діяльності учнів
I	Ознайомлення і початкове вивчення	Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на середні дистанції Вивчити техніку відштовхуватись під час бігу, руху рук.	1. Пояснення суті й особливостей техніки бігу на середні дистанції. 2. Роз'яснення правил змагань з бігу на середні дистанції. 3. Демонстрація техніки бігу на середні дистанції: а) — біг високо піднімаючи стегна; — дріботливий біг; — біг стрибками з ноги на ногу; — біг закидаючи голілку назад; — стрибки на одній нозі з просуванням вперед; — біг на прямих ногах; — повторний біг у вільному темпі на відрізках 80-100 м. б) — імітація руху рук в бігу стоячи на місці.	Метод слова, демонстрації, вправи. фронтальний та індивідуальний.
II	Поглиблене розучування	Вивчити техніку бігу по прямій	1. Роз'яснити і показати техніку бігу по прямій; 2. Спеціальні вправи бігуна: — біг високо піднімаючи стегна; — дріботливий біг; — біг стрибками з ноги на ногу; — біг закидаючи голілку назад; — стрибки на одній нозі з просуванням вперед; — біг на прямих ногах; 3. Біг вільним маховим кроком на відрізках 60-100 м; Біг із зміною темпу на відрізках 100-200 м.	Метод слова, демонстрації, вправи. Метод організації діяльності учнів фронтальний та індивідуальний.
		Вивчити техніку бігу по повороту	1. Роз'яснити і показати техніку бігу по повороту 2. Біг по повороту стадіону 3. Біг по повороту з виходом на пряму. 4. Біг по прямій із виходом у поворот	Метод слова, демонстрації, вправи. Метод організації діяльності учнів фронтальний та індивідуальний, груповий.
		Вивчити техніку бігу з високого старту, стартового прискорення	1. Роз'яснити і показати біг з високого старту 2. Оволодіння правильними положеннями за командами: „На старт”, „Марш” 3. Біг з високого старту: — з прискоренням по прямій; — те саме з переходом на біг по дистанції; — на початку повороту.	Метод слова, демонстрації, вправи. Метод організації діяльності учнів фронтальний та індивідуальний, груповий.
		Вивчити техніку фінішного прискорення та подолання фінішної стрічки	1. Роз'яснити і показати фінішне прискорення та способи фінішу. 2. Імітація способів подолання фінішної стрічки в ходьбі та повільному бігу (грудьми, плечем).	Метод слова, демонстрації, вправи. Метод організації діяльності учнів фронтальний та індивідуальний, груповий.
		Вивчити техніку бігу в цілому	1. Спеціальні вправи бігуна: — біг високо піднімаючи стегна; — дріботливий біг; — біг стрибками з ноги на ногу; — біг закидаючи голілку назад; — стрибки на одній нозі з просуванням вперед; — біг на прямих ногах. 2. Біг з високого старту з стартовим прискоренням — 60-100 м. 3. Повторний вільний біг по дистанції 100-200 м з набіганням на останніх 40-60 м. 4. Біг на дистанції 500-800 м в цілому.	Метод слова, демонстрації, вправи. Метод організації діяльності учнів фронтальний та індивідуальний, груповий.
III	Закріплення і вдосконалення	Закріплення і вдосконалення техніки бігу на середні дистанції	1. Спеціальні вправи бігуна: — біг високо піднімаючи стегна; — дріботливий біг; — біг стрибками з ноги на ногу; — біг закидаючи голілку назад; — стрибки на одній нозі з просуванням вперед; — біг на прямих ногах. 2. Рівномірний біг з індивідуальною швидкістю на відрізках 100-200 м; 3. Біг з перемінною швидкістю на відрізках 200-400 м; 4. Біг з високого старту на відрізках 50-100 м; 5. Біг з прискоренням з переходом по інерції; 6. Біг на дистанцію 500-1500 м на результат; 7. Біг на місцевості 1-3 км.	Метод слова, демонстрація і в основному слова. Одночасний і почерговий. Фронтальний і індивідуальний, груповий

28. Дайте аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетичі.

Стрибки у довжину, як і інші види стрибків, поділяються на фази: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Мета розбігу – досягнення найвищої швидкості без втрати контролю за своїми рухами і надлишкового напруження. Розбіг дає спортсмену можливість набути необхідної горизонтальної швидкості, яка в кращих стрибунів сягає у чоловіків 10,8 м/с і жінок 10,2 м/с. Довжина розбігу визначається рівнем бігової підготовки стрибуну, його вмінням досягнути максимальної швидкості за певний проміжок часу і становить 40-48 м (18-24 бігові кроки) у чоловіків, 33-40 м (16-22 бігові кроки) у жінок. Для новачків і дітей шкільного віку довжина розбігу значно менша і становить у молодших

школярів 16-22 м, у старших 25-35 м. У дівчат розбіг звичайно на 2-3 м коротший, ніж у хлопчиків.

Важливу роль відіграє початок розбігу, для якого характерні однакове вихідне положення і стабільність дій. Існує декілька варіантів вихідного положення стрибун перед початком розбігу: з місця (ноги паралельно, нарізно, «падінням»); з підходу; з підбіжки.

Початок розбігу «падінням» починається з вихідного положення ноги нарізно, руки на колінах. Такий спосіб забезпечує високу стабільність перших бігових кроків і всього розбігу в цілому. Але його вадою є скутість рухів спортсмена, що не сприяє швидкому стартовому розгону. Втративши рівновагу, спортсмен перші кроки виконує майже з максимальною інтенсивністю.

Другий варіант початку розбігу з місця виконується з вихідного положення - махова нога попереду. Зосередивши ЗЦМТ на поштовховій нозі, відхиливши тулуб назад, спортсмен активно починає біг зі значним нахилом тулуба вперед, руки працюють енергійно, швидко зростає довжина і частота бігових кроків. Такий варіант початку бігу більше підходить стрибунам, які володіють високими швидкісно-силовими якостями.

Початок розбігу з підходу або з підбігання з погляду точності попадання на брусок, найменш ефективний. Його можна використовувати на початковому етапі навчання. Важливою є динаміка розбігу. Сьогодні використовуються три варіанти зміни швидкості під час розбігу. Перший варіант використовується стрибунми середнього зросту. Для них характерне швидке прискорення на початку розбігу, збереження швидкості в середній його частині і збільшення її на останніх кроках перед відштовхуванням.

Другий варіант характерний для стрибунів високого зросту, в підготовці яких переважає розвиток силових якостей. Вони поступово нарощують швидкість розбігу з помітним її підвищенням на останніх кроках перед відштовхуванням. Розбіг із поступовим, майже рівномірним, прискоренням дозволяє найбільш повно використовувати їх сильні сторони.

Третій варіант динаміки розбігу застосовують стрибун з розвинутими спринтерськими якостями. Вони починають розбіг швидко, з активним темповим просуванням до самого відштовхування.

Перша частина розбігу нагадує біг спринтера з низького старту. Тулуб нахилено вперед, руки працюють енергійно. В середині розбігу стрибун поступово випрямляється (80-82°). Нога на доріжку ставиться загрибаючим активним рухом зверху вниз під себе з акцентом на передню частину стопи, без опускання на п'яту. В другій частині розбігу зростання швидкості відбувається в основному завдяки збільшенню частоти бігових кроків (темпу). Для впевненості попадання на місце відштовхування стрибун робить контрольну відмітку за шість бігових кроків від бруска, на яку він має попасти поштовховою ногою.

На останніх 4-х кроках розбігу відбувається підготовка до відштовхування для останніх кроків характерне зниження траєкторії руху ЗЦМТ. На завершальних двох бігових кроках це зниження відбувається до 6 см завдяки пружній постановці ноги більш плоско із зовнішньої її частини. Тулуб стрибун на останніх кроках розбігу продовжує зберігати незначний нахил вперед (8-10°), погляд спрямований прямо-вперед. Повне випрямлення тулуба відбувається тільки при передостанньому кроці. Виконанні останнього бігового кроку виконується через активне виведення тазу вперед. Тулуб при цьому може бути відхилений від 2° до 4° назад. Довжина останнього кроку в середньому менша від передостаннього на 15-20 см у чоловіків і на 5-10 см у жінок. Останній крок розбігу, як правило, менший від передостаннього.

Ефективність відштовхування залежить головним чином від рухової активності стрибун на останніх бігових кроках. На місце відштовхування нога ставиться активним рухом під кутом 65-70°, на всю стопу. Кут згину в колінному суглобі становить 170-175°. Прискорена постановка ноги на брусок сприяє збереженню горизонтальної швидкості. Різкий звук при постановці ноги свідчить про недостатню підготовленість м'язів таранно-гомількового суглобу. Пружна постановка ноги завжди безшумна.

Характер винесення і постановки поштовхової ноги на місце відштовхування не відрізняється від бігового руху із завданням на перекат через всю стопу, починаючи з п'яти. Вадою у техніці при постановці поштовхової ноги є відхилення тулуба назад більше 5-6°.

Після постановки поштовхової ноги відбувається її згинання в колінному (140-148°) та таранно-гомільковому суглобах. Розгинання поштовхової ноги починається з моменту вертикалі. Махова нога, зігнута в колінному суглобі, в момент постановки поштовхової ноги знаходиться позаду і починає енергійний рух від тазу коліном вперед-вгору.

В момент проходження вертикалі стегно махової ноги вже випереджає стегно поштовхової ноги. В кінці відштовхування стегно махової ноги знаходиться в горизонтальному положенні, гомілка продовжує рух вперед. Потужне і швидке випрямлення поштовхової ноги і підйом вперед - вгору махової поштовхової ноги і підйом вперед - вгору махової ноги, супроводжується випрямленням тулуба. Плечі і груди піднімаються вгору. Кут відштовхування 70 - 75°, вертикальна швидкість дорівнює 3,2 - 3,5 м/с.

Робота махової ноги під час виконання останнього кроку розбігу повинна бути активною. Стрімкий схід із махової ноги і активне посилення верхньої частини тулуба вперед дозволяють спортсмену на більшу відстань просунути за вертикаль у заключній фазі відштовхування. Це забезпечує більш широкий виліт у кроці і створює сприятливі умови для групування і приземлення. Виліт у кроці закінчується опусканням махової ноги вниз і відведенням її назад до поштовхової. При виконанні компенсаторного руху плечі максимально відхиляються назад. Тільки за рахунок цього своєрідного прогину вдається здійснити максимальне виведення тазу вперед. Поштовхова нога після відштовхування згинається в колінному суглобі і залишається позаду. Одночасно з опусканням махової ноги спортсмен дугоподібним рухом вниз-назад-в сторони піднімає руки вгору. Наступає своєрідна пауза, коли спортсмен займає положення "прогнувшись" у середній частині польоту. Це сприймається як уповільнення всіх рухів і супроводжується відчуттям максимального прогину тулуба. Максимальний прогин із добрим зависанням забезпечує високий зліт і вдалий стрибок. При цьому момент обертання зведено до мінімуму, а м'язи, які беруть участь у підйомі ніг перед приземленням, розтягнуті і можуть активно скорочуватись. Потім руки, завершуючи коловий рух, починають опускатись вперед-вниз. Одночасно стрибун виносить вперед ноги, зігнуті в колінних суглобах, нахилиє до них тулуб і, активно виносячи ноги

п'ятами вперед, приземлюється. Виконуючи групування, спортсмен починає безпосередню підготовку до приземлення. Найвигідніше положення перед приземленням характеризується виносом ніг вперед із високим підніманням колін з невеликим нахилом тулуба.

Надмірний поспіх у підготовці до приземлення веде до передчасного нахилу тулуба вперед і передчасного розгинання ніг у колінних суглобах, що значно ускладнює їх утримання в горизонтальному положенні. Причиною помилок у групуванні можуть бути похибки, які допущені під час виконання відштовхування і польоту. Розгинання ніг у колінних суглобах і підйом стоп відбувається безпосередньо перед самим торканням піску при незначному нахилі тулуба. В процесі навчання і удосконалення цього елемента техніки необхідно постійно звертати увагу на підйом і утримання ніг, а не на їх опускання.

В момент приземлення, коли ступні торкаються піску, ноги швидко згинаються в колінних суглобах, таз низько над поверхнею піску переміщується уперед. Коли він починає просуватись вперед, а тулуб випрямляється, спортсмен активним рухом нібито "висмикує" ноги з піску і звільняє місце, щоб, максимально, використовуючи траєкторію польоту, прокотитися по своїх слідах через таз і спину. Цей варіант приземлення є найбільш ефективним і найбільш складним тому, що вимагає від стрибунів доброї координації рухів і технічної підготовленості. В деяких випадках спортсмени проносять таз стороною і сідають в пісок за слідами від місця свого приземлення з падінням вліво чи вправо. Цей спосіб вважають менш ефективним, бо він ускладнює одночасний виніс і торкання ногами піску. Новачки і стрибуни нижчих розрядів приземлення закінчують глибоким присіданням і виходом, вистрибуванням або вибіганням вперед. Аналогічне приземлення можна спостерігати й у кваліфікованих стрибунів через завчасне опускання ніг і неефективне використання траєкторії польоту. В подібних випадках стрибки виходять дещо коротшими.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення з технікою виконання	Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину способом «прогнувшись»	Спеціальні технічні засоби навчання, наочний матеріал, власний показ вправи, підручник.	1. Вербальний метод навчання. 2. Наочний метод 3. Фронтальний спосіб
II	початкове вивчення	Вивчити техніку виконання відштовхування	<ol style="list-style-type: none"> В. п. – поштовхова нога попереду на всій стопі, махова позаду на носку, руки опущені. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуту в коліні махову ногу вперед – вверх, піднімаючись на носок поштовхової ноги. Руку, одноіменну поштовховій нозі, підняти зігнутою в ліктьовому суглобі вперед-вверх, другу зігнути в ліктьовому суглобі й відвести назад в сторону. Те ж саме з одного кроку з в. п. – махова нога попереду, поштовхова позаду. Імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхова нога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лаву, або на інше підвищення з місця і з одного кроку. Імітаційні рухи стрибунів у відштовхуванні з вистрибуванням вверх (з місця і з одного кроку). Вистрибування вверх за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стійки. Вистрибування вверх, стоячи обличчям до гімнастичної лави, з опорою поштовхової ноги на площадку висотою 60-70 см. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги. Стрибки "в кроці", відштовхуючись на кожний крок з акцентом на відштовхування вверх, вперед-вверх і тільки вперед. Стрибки "в кроці" через гімнастичні лави або інші перешкоди (з поступовим збільшенням відстані між ними). Стрибки "в кроці", через кожні три бігових кроки з руховим завданням на виштовхування вверх, вперед-вверх і тільки вперед. 	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.

III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку розбігу в поєднанні з відштовхуванням	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки "в кроці" з відштовхуванням через кожні 5 бігових кроків. 2. Стрибки "в кроці" через 3,5,7 бігових кроків із торканням головою або коліном підвішених предметів. 3. Стрибки "в кроці" через три бігових кроки з приземленням на махову ногу. 4. Стрибки "в кроці" через стрічку на висоті 40-50 см з приземлення в яму на махову ногу і подальшим пробіганням. 5. Стрибки "в кроці" з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах і т. д. 6. Повторні пробігання розбігу (до 40 м) із різними руховими завданнями: максимально швидкий початок з завивним набіганням в кінці; рівномірне прискорення від початку до кінця; швидкий темповий початок із утриманням максимальної швидкості до відштовхування. 7. Здійснення розбігу в полегшених умовах: за вітром, по похилій доріжці тощо. 8. Виконання розбігу в ускладнених умовах: проти вітру, з обтяжувальним поясом, у неважкий підйом (2-3°). 9. Виконання розбігу з попаданням на місце відштовхування і вильотом «в кроці». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
		Вивчити техніку рухів в польоті та під час приземлення	<ol style="list-style-type: none"> 1. В.п. – о. с. Підняти махову ногу, вільно опустити її, витягнутись грудьми і руками вгору. 2. В.п. – вис на перекладні. Опускання махової ноги з прогином у верхній частині тулуба. 3. Зістрибування з гімнастичної лави, виконувати політ способом "прогнувшись". 4. В.п. – поштовхова нога на гімнастичній лаві, махова на підлозі. Відштовхування вперед-вверх і політ способом "прогнувшись". 5. Те ж саме, але з одного кроку. 6. Стрибки з місця у довжину з завданням якомога далі "викидати" ноги. 7. Багаторазові стрибки вгору, відштовхуючись однією ногою, піднімаючи другу вперед-вверх на рівень тазу. Тулуб при цьому дещо нахилено вперед. 8. Стрибки з повного розбігу, відштовхуючись із підкидного містка. Фіксувати положення польоту "в кроці", прогнувшись і після паузи активно посилати ноги вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
		Вивчити техніку в цілому	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрибки у довжину з поступовим збільшенням розбігу. 2. Стрибки у довжину з коротких і середніх розбігів, які виконуються з високим підніманням стегна, з постійним нарощуванням швидкості і темпу бігових кроків. 3. Стрибки у довжину при виконанні розбігу з додатковим прискоренням на останніх бігових кроках та збереженні агресивності набігання на брусок. 4. Стрибки у довжину з повного розбігу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи в цілому 3. Поточний
IV	Закріплення і вдосконалення	Закріплення і вдосконалення техніки стрибка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Довільні стрибки на місці на лівій, правій і на двох ногах. 2. Довільні стрибки на м'яке приземлення (з різної висоти). 3. Стрибки на місці зі скакалкою. 4. Вистрибування вгору з напівприсіду і присіду, повністю випрямляючи ноги і тулуб. 5. Стрибки з поворотом тулуба у повороті і різним його положенням під час приземлення. 6. Довільні стрибки у довжину з місця з приземленням на обидві ноги. 7. Стрибки з місця поштовхом обома ногами дістаючи руками високо підвішених предметів. 8. Стрибки у довжину з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз). 9. Стрибки у довжину з напівприсіду, руки відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-вперед-угору, а під час приземлення витягнути їх вперед. 10. Стрибок у довжину з енергійним відштовхуванням обома ногами одночасно, правильним приземленням і виходом із сектора. 11. Участь у контрольних прикидках та змаганнях з стрибків у довжину з місця. 12. Вивчення правил змагань та аналіз техніки зі стрибків в довжину. 	<p>Метод частково регламентованого виконання вправи.</p> <p>Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.</p>

29. Дайте аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетіці.

Стрибки у довжину з місця та розбігу є важливим засобом фізичного розвитку і спеціальної підготовки школярів. В цілому — стрибок одноактна вправа, у якій немає фаз, що повторюються. Високих спортивних результатів в стрибках можна досягнути, якщо розвинути і спрямувати його під оптимальним кутом до горизонту. За характером групування спортсмена в польоті розрізняють три способи стрибка: „зігнувши ноги”, „прогнувшись”, „ножиці”.

Починаючи з першого класу учні вивчають такі горизонтальні стрибки як у довжину, з місця і з розбігу способом „зігнувши ноги”.

Стрибок у довжину з місця. При стрибках у довжину з місця треба відштовхуватись обома ногами одночасно. Учень стає обличчям до напрямку стрибка, стопи паралельні і на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба.

Привстаючи на носки, він одночасно піднімає руки вгору дугою вперед, потім згинає ноги до напівприсіду і в цей же час відводить руки дугами вперед-угору.

У польоті учень виносить ноги вперед і згинає їх під час приземлення в яму для стрибків або на гімнастичні мати, простягаючи руки в цей момент також вперед.

Послідовність оволодіння стрибком у довжину з місця може бути такою:

1. Довільний стрибок з приземленням на обидві ноги.
2. Стрибок у довжину, відштовхуючись обома ногами одночасно.
3. Те саме, з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз).
4. Те саме, але руки, відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-вперед-угору, а в момент приземлення слід простягати їх вперед.

Після цього починають удосконалюватися в техніці виконання стрибка. Стрибок у довжину з розбігу способом „зігнувши ноги” (це найпростіший спосіб) цілісна дія, але для зручності аналізу в ньому можна виділити такі частини, елементи або фази: розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Розбіг і підготовка до відштовхування (від вихідного положення перед початком розбігу до моменту поставлення ноги на місце відштовхування) є важливою фазою стрибка у довжину.

Перед початком розбігу стрибун повинен сконцентрувати увагу на наступній вправі, зосередитись, щоб виконати стрибок з максимальним зусиллям. В наслідок розбігу учень набуває горизонтальної швидкості і робить підготовку до відштовхування. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням, найбільшу швидкість легкоатлет розвиває на останніх кроках розбігу.

Довжина розбігу залежить передусім від уміння розвивати швидкість. У чоловіків довжина розбігу 40-45 м (20-24 кроки), у жінок 30-35 м (18-20 кроків). Є два варіанти прискорення під час розбігу. У першому розбіг починають швидко і приблизно до 2/3 його довжини набирають максимальної швидкості, не зменшуючи її до моменту відштовхування. У другому варіанті швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу. На початку розбігу тулуб стрибуну дуже нахилений вперед, швидко збільшується довжина і частота кроків.

Під час розбігу тулуб набирає вертикального положення. Останній крок коротший за передостанній на 25-40 см. Для точнішого потрапляння ногою на місце відштовхування учні, особливо початківці, роблять контрольну позначку, найчастіше за шість кроків до бруска. Відштовхування буде кращим, якщо на передостанньому кроці ЗЦВ тіла трохи опуститься вниз.

Для відштовхування нога майже випрямлена в коліні (170-172°) і ставиться активним рухом згори-вниз-назад. На місце відштовхування нога ставиться з п'ятки, випереджаючи упор передньою частиною стопи на 0,01-0,02 секунди. У цей момент кут між ногою і доріжкою становить приблизно 60-65°, нога трохи згинається в коліні і розгинається у гомілковому суглобі. З наближенням поштовхової ноги до вертикалі починається розгинання її у коліні і згинання в гомілковому суглобі. У той час, коли поштовхова нога ставиться на місце відштовхування, зігнута махова нога знаходиться позаду, потім учень робить енергійний рух маховою ногою від таза коліном вперед-угору, і в момент вертикалі її стегно випереджає стегно поштовхової. У кінці відштовхування стегно махової ноги набирає горизонтального положення, а гомілка рухається вперед, посилюючи мах і створюючи умови для збереження рівноваги в польоті.

Одночасно спортсмен змахує дуже зігнутою рукою, різнойменною маховій нозі, в сторону і дещо назад, а другою рукою — вперед-угору і трохи досередини. Важливо, щоб під час поштовху тулуб був майже вертикальним.

Відштовхування (у кваліфікованих спортсменів) триває 0,10-0,13 секунд, кут відштовхування 70-78°, вертикальна швидкість досягає 3,5 м/сек., початкова швидкість вильоту — понад 8 м/сек. під кутом 18-23°.

Після відштовхування починається безопорна фаза, під час якої учень третину довжини стрибка перебуває в положенні „кроку”, потім підтягує коліна зігнутих ніг до грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-униз. Приблизно за півметра до місця приземлення учень випрямляє ноги, викидаючи стопи якнайдалше вперед, а руки відводить вниз-назад. Але так, щоб не нахилитися на спину.

При стрибках у довжину з розбігу приземляються в яму з піском. Для збільшення довжини стрибка обидві ноги треба піднімати майже до горизонтального положення, щоб п'ятки були трохи нижче таза. Роблять це двома способами: нахилом плечей вперед у групуванні або відвівши плечі трохи назад. Як тільки стопи торкнуться піску, розпочати згинання ніг у колінах. Закінчують приземлення глибоким присіданням (згинанням ніг і виходом або падінням вперед-убік).

№ п/п	Етапи навчання	Завдання навчання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення і початкове розучування	Дати уявлення про техніку стрибка у довжину з місця Перевірити вміння учнів виконувати стрибок на основі створеного представлення	1. Словесне пояснення вправи з висвітленням основних правил змагань та правил техніки безпеки. Ознайомити з місцем проведення занять і змагань. 2. Зразковий показ техніки стрибка в цілому і по частинам. Виконання вправи учнями. 3. Ілюстрування техніки стрибка з допомогою наочного приладу (фото, кінограм, діапозитивів, відеоманітофону тощо). 4. Підготовчі та спеціальні вправи: а) для зміцнення	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та

			м'язів ніг; б) стрибки на місці; в) стрибки в напівприсіді; г) стрибки з поворотами з різних вихідних положень. 5. Повідомити рекорд школи з стрибка в довжину з місця.	індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розумування	Вивчити техніку правильного вихідного положення під час виконання стрибка	Учитель показує правильне вихідне положення, потім дає вказівку учням виконати те саме.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
		Вивчити техніку відштовхування і приземлення	1. Вистрибування вгору з напівприсіду і присіду, повністю випрямляючи ноги і тулуб. 2. Стрибок з поворотом тулуба у польоті і різним його положенням під час приземлення (з поворотом на 90-180 °) навколо вертикальної осі. 3. Довільний стрибок з місця приземлення на обидві ноги. 4. Зістрибування з різної висоти на м'яке приземлення. 5. Стрибок у довжину відштовхуючись обома ногами одночасно.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
		Вивчити техніку роботи рук	1. Стрибки з місця поштовхом обома ногами, дістаючи руками високо підвішених предметів. 2. Стрибок у довжину з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз). 3. Стрибки у довжину з напівприсіду, руки відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-вперед-вгору, а в момент приземлення слід простягнути їх вперед.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
III	Закріплення і вдосконалення	Закріплення і вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця	1. Довільні стрибки на місці на лівій, правій і на двох ногах. 2. Довільні стрибки на м'яке приземлення (з різної висоти). 3. Стрибки на місці зі скакалкою. 4. Вистрибування вгору з напівприсіду і присіду, повністю випрямляючи ноги і тулуб. 5. Стрибки з поворотом тулуба у повороті і різним його положенням під час приземлення. 6. Довільні стрибки у довжину з місця з приземленням на обидві ноги. 7. Стрибки з місця поштовхом обома ногами дістаючи руками високо підвішених предметів. 8. Стрибки у довжину з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз). 9. Стрибки у довжину з напівприсіду, руки відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-вперед-вгору, а під час приземлення витягнути їх вперед. 10. Стрибок у довжину з енергійним відштовхуванням обома ногами одночасно, правильним приземленням і виходом із сектора. 11. Участь у контрольних прикидках та змаганнях з стрибків у довжину з місця. 12. Вивчення правил змагань та аналіз техніки зі стрибків в довжину.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

30. Дайте аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» та опишіть методику навчання цього технічного елементу в легкій атлетичі.

Стрибок у висоту складається з чотирьох фаз: розбігу, відштовхування, переходу через планку і приземлення. Розбіг в стрибках у висоту становить переважно 7-9 бігових кроків (11-14 м). Кут розбігу стосовно до планки залежить від способу стрибка. Розбіг виконується з місця або з підходу, коли стрибун робить декілька прискорених кроків і потім, попавши стопою на контрольну відмітку, починає розбіг. Одне із завдань стрибуну в розбігу — набути необхідну горизонтальну швидкість, яка повинна зростати поступово, досягаючи в момент відштовхування 6,5-7,5 м/с. Перша половина розбігу не відрізняється від звичайного прискореного бігу. Збільшення швидкості відбувається паралельно із збільшенням довжини кроків. У другій частині розбігу спортсмен готується до відштовхування. Довжина останніх кроків збільшується, а ЗЦМТ знижується. Передостанній крок розбігу найдовший, останній короткий. Зменшення останнього кроку дозволяє спортсмену швидше просунути тіло на поштовхову ногу, вивести таз вперед і звести до мінімуму втрату швидкості розбігу.

Успіх у відштовхуванні багато в чому залежить від швидкості і ритму розбігу і має декілька варіантів. Відштовхування починається з моменту торкання ґрунту поштовховою ногою. Однак, його ефективність в значній мірі залежить від рухів, які виконуються у попередньому кроці маховою ногою. В момент постановки махової ноги на опору спортсмен згинає і подає коліно вперед. Одночасно з просуванням вперед на сильно зігнутий маховий носі і переходом її з п'яти на передню частину стопи тулуб приймає вертикальне положення, таз випереджає вісь плечей, а поштовхова нога обганяє лінію таза. Махова нога активно розгинається, змінюючи напрям руху ЗЦМТ вперед-вгору, руки через сторони відводяться назад. Поштовхова нога ставиться на опору з п'яти майже випрямленою. Після амортизаційного згинання ноги у колінному суглобі (до 130°) і переходу з п'яти на всю стопу починається її прискорене розгинання. Дії сил поштовху, спрямованих по вертикалі, сприяє розгинання тулуба і мах вільною ногою і руками вгору. До моменту відриву від опори поштовхова нога та тулуб випрямлені, махова нога піднята, коліно на рівні грудей.

Спочатку стрибун деякий час зберігає вертикальне положення, дещо затримуючи обертання тіла за основними

вісями, яке розпочалось під час відштовхування. Одночасно з цим, розслабляючи м'язи, він готується до виконання рухів, які необхідні для переходу через планку. Спосіб «переступанням» найбільш простий і в той же час найменш результативний. Розбіг виконується під кутом 35-45°, а відштовхування — в 60-80 см від проекції планки на землю дальною від неї ногою.

У стрибку способом «переступанням» виліт виконується боком до планки. Махова нога розміщена паралельно до неї, а поштовхова вільно опущена вниз. В момент переходу планки за рахунок опускання махової ноги за планку, поштовхова нога дугоподібним рухом з поворотом коліна і носка дещо назовні, переноситься через планку. Внаслідок цих рухів тулуб повертається до планки і поштовхової ноги, нахилиється в сторону розбігу, а таз швидко переходить над планкою. В момент переходу через планку за рахунок нахилу голови, плечей вперед стрибун піднімає вище таз. Рух тулуба в сторону планки дає можливість краще відійти від планки. Руки опускаються вниз і розводяться в сторони. Поштовхова нога переноситься над планкою, а приземлення відбувається боком до планки спочатку на махову ногу, а потім на поштовхову. Приземлення виконується у послідовності на махову, поштовхові ноги, боком, обличчям до планки.

№ п/п	Етапи навчання	Завдання навчання	Засоби навчання	Методи навчання, способи виконання вправи, методи організації навчальної діяльності учнів
I	Ознайомлення і початкове розучування	Створити уяву про стрибок у висоту способом «переступанням»	1. Аналіз техніки стрибка в цілому і окремих фаз. 2. Продемонструвати техніку стрибка, демонстрація кінограм, кінокільцівок. 3. Спеціальні вправи стрибуна у висоту.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одначасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розучування	Вивчити техніку відштовхування	1. Стоячи боком до планки на поштовховій нозі біля гімнастичної стінки і тримаючись рукою за неї, махи вільною ногою. 2. Те ж саме, але не тримаючись за опору і намагаючись піднятися на носок, а потім відірватися від землі. 3. Постановка поштовхової ноги на відштовхування з п'яти на всю стопу. 4. Сполучення постановки поштовхової ноги з виведенням тазу вперед і махом вільною ногою. 5. Те ж саме, але з розбігу в 2-3 кроки в сполученні з відведенням рук назад, а потім виносом вперед-вгору. 6. Швидкі рухи маховою ногою і зігнутими руками вгору в ходьбі на кожний 3-й, 4-й крок. 7. Стрибки з декількох кроків розбігу з дістанням підвишених на різній висоті предметів. 8. Відштовхування з 2, 3 і 5 кроків.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одначасний, фронтальний.
		Вивчити техніку переходу через планку і приземленню	1. Навчити переступання через планку, гімнастичну лаву з місця. 2. Те ж саме з декількох кроків, з підходу. 3. Долання планки стрибком з невеликого розбігу, застосовуючи спосіб «переступанням». 4. Розбіг під кутом 30-45° до планки.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одначасний, фронтальний.
		Вивчити техніку стрибка у висоту способом «переступанням» в цілому	1. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. 2. Стрибки з трьох кроків. 3. Стрибки з 5-7 кроків. 4. Стрибки з повного розбігу.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одначасний, фронтальний.
III	Закріплення і вдосконалення	Закріпити в вдосконалити техніку стрибка у висоту способом «переступанням»	1. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. 2. Стрибки на різних висотах. 3. Змагання стрибків у висоту.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одначасний, почерговий.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту / Д. Х. Вілмор, Д.Л. Костіл. – Київ: Олімпійська література, 2003. – 654 с.
3. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування / Л.Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський.: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с.
4. Гурман Л.Д. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / Л.Д. Гурман, О.В. Ротар. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с.
5. Дубровский В.И. Лечебный массаж. М.: ВЛАДОС, 2005. – 230 с.
6. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
7. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736 с.
9. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В.Н.. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
12. Плахтій П.Д. Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 2002. – 200 с.
13. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : М.І. Мошак, агенство «МЕДОБОРИ», 2001. – 238 с.
14. Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Лікувальна фізична культура. Частина І: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 82 с.
15. Теория и методика физического воспитания: учебник. – В 2-х т. – Т.2. – Методика физического воспитания различных групп населения. /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олимпийская литература, 2003. – 368 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
2. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навчальний посібник / Папуша В.Г. та ін. // за заг ред. Папуші В.Г. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2014. – 368 с.
3. Васьков Ю.М., Пашков І.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. – Харків, ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
4. Гуска М.Б., Гуска М.В., Безпалько В.В. Перша долікарська допомога /Рекомендації для учасників подорожей. - Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2005. – 104 с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К. Олимпийская литература, 2003 – 272 с. ил.
6. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 128 с.