

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою факультету фізичної
культури

«___» вересня 2025 року, протокол №___
Голова вченої ради

Іван СТАСЮК



ПРОГРАМА

**проведення атестації у формі
атестаційного екзамену
для здобувачів вищої освіти,
щодо яких здійснювалася підготовка бакалавра
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання
10 вересня 2025 року, протокол № 15

Завідувач кафедри теорії і
методики фізичного виховання



Юрій ЮРЧИШИН

м. Кам'янець-Подільський, 2025 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», затвердженої вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 25 березня 2021 року, протокол № 4, була введена наказом ректора з 01 вересня 2021 року (наказ ректора від 06 квітня 2021 року за № 47-ОД), зі змінами (наказ ректора від 12 квітня 2022 року за № 46-ОД), атестація проводиться у формі атестаційного екзамену з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки з метою перевірки якості підготовки випускників. Діяльність екзаменаційної комісії регламентується «Положенням про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка», затвердженого вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 20 листопада 2023 року, протокол № 1, введено наказом ректора від 29 грудня 2023 року за № 154-ОД.

Програма атестації визначається інтегральною, загальними і спеціальними (фаховими) компетентностями спеціальності здобувачів вищої освіти, які підлягають оцінюванню відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Атестаційний екзамен з обов'язкових освітніх компонентів професійної підготовки є перевіркою якості професійної підготовки бакалаврів, майбутніх вчителів фізичної культури.

Програма атестаційного екзамену передбачає вирішення таких завдань:

- комплексно перевірити якість засвоєння наступних освітніх компонентів: теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання спортивних ігор, теорія і методика викладання легкої атлетики, історія фізичної культури, анатомія людини з основами спортивної морфології, валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання, психолого-педагогічні основи фізичного виховання, педагогіка та психологія;
- виявити здібності педагогічного мислення;
- перевірити рівень оволодіння бакалаврів педагогічними інноваціями, основами педагогічної майстерності;
- виявити вміння практично застосовувати теоретичні знання при вирішенні завдань практичного характеру.

Програма атестаційного екзамену складається з чотирьох розділів: «Теоретико-методичні основи фізичного виховання», «Анатомо-фізіологічні основи фізичного виховання», «Практичні основи фізичного виховання», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання».

Передбачається, що відповіді на питання повинні обґрунтовуватись з теоретико-методичних, анатомо-фізіологічних, практичних та психолого-педагогічних особливостей освітнього процесу. Така побудова дає можливість творчо підходити до комплектування екзаменаційних білетів, охопити всі розділи та матеріал зазначених дисциплін.

Під час атестаційного екзамену здобувач вищої освіти повинен продемонструвати знання, виявити вміння і навички, що складають комплекс базових загальних та спеціальних (фахових) компетентностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

З кожного освітнього компоненту добирають п'ять запитань і компонуються в

один білет.

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

За результатами атестації екзаменаційна комісія ухвалює рішення про присвоєння випускнику відповідної кваліфікації та про видачу диплому про вищу освіту.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ

Атестація здобувачів вищої освіти здійснюється на підставі оцінки рівня їх інтегральної, загальних і спеціальних (фахових) компетентностей спеціальності, передбачених рівнем Національної рамки кваліфікацій і освітньо-професійною програмою підготовки фахівців спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Атестація здійснюється відкрито і гласно. Здобувачі вищої освіти та інші особи, присутні на атестації, можуть вільно здійснювати аудіо- та/або відео фіксацію процесу.

До складання атестаційного екзамену допускаються здобувачі вищої освіти, які виконали всі вимоги навчального плану та освітньо-професійної програми за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). Допуском здобувачів вищої освіти до атестаційного екзамену є наказ ректора університету за поданням декану факультету.

Складання атестаційного екзамену проводиться на відкритому засіданні екзаменаційної комісії за участю не менше половини її складу за обов'язкової присутності голови (заступника голови) екзаменаційної комісії. Проведення атестації передбачає усну відповідь здобувача на питання екзаменаційного білету (тривалість підготовки – не більше 45 хвилин) та усну відповідь на питання екзаменаційної комісії (тривалістю не більше 30 хвилин на одного здобувача).

Рішення екзаменаційної комісії про оцінку результатів складання атестаційного екзамену, видачу випускникам дипломів (дипломів з відзнакою), отримання рівня вищої освіти «бакалавр» та здобуття кваліфікації «Бакалавр середньої освіти (Фізична культура» приймається на закритому засіданні екзаменаційної комісії відкритим голосуванням звичайною більшістю голосів членів екзаменаційної комісії, які брали участь в її засіданні. При однаковій кількості голосів голова екзаменаційної комісії має вирішальний голос.

Результати атестаційного екзамену оголошуються головою екзаменаційної комісії в день його складання після оформлення протоколу закритого засідання атестаційної комісії та визначаються оцінками «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Проведення атестації здобувачів вищої освіти за дистанційною формою відбувається відповідно до «Положення про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» затвердженого вченою радою К-ПНУ 30 листопада 2023 року, протокол № 13 та введеного наказом ректора від 29 грудня 2024 року за № 154-ОД (пункту 4.8) та наказу ректора «Про організацію семестрового контролю та атестації здобувачів вищої освіти в II семестрі 2024-2025 навчального року в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні».

У разі перебування здобувача вищої освіти на: тимчасово окупованій території; територіях, які знаходяться в районі ведення бойових дій, в інших випадках, пов'язаних із безпековою ситуацією в умовах дії правового режиму воєнного стану, надання дозволу на атестацію здобувача вищої освіти (за його особистою заявою та документами, що підтверджують підстави надання такого дозволу, на ім'я голови відповідної екзаменаційної комісії) з використанням технологій дистанційного навчання на платформах/сервісах Moodle, Google Meet, Zoom (з обов'язковим записом

засідання екзаменаційної комісії) ухвалює екзаменаційна комісія з урахуванням можливості обов'язкового відеозапису атестації здобувача вищої освіти.

У разі проходження атестації дистанційно на платформі Moodle створюється курс, який наповнюється усіма необхідними методичними матеріалами для успішного проведення атестаційного екзамену. Атестаційний екзамен проводиться в усній формі відео конференції із забезпеченням гарантованої автентифікації здобувачів вищої освіти за допомогою сервісів Google Meet, Zoom. Здобувач вищої освіти автентифікується в Moodle, відкриває курс «Атестаційний екзамен», отримує білет, готує відповідь на питання білету та відповідає на них. Екзаменаційна комісія обговорює оцінки відповідей здобувачів вищої освіти та повідомляє їх їм. Після закінчення атестації відео конференція завершується.

В разі сигналу «Повітряна тривога» необхідно суворо дотримуватися правил слідування і перебування в захисних спорудах (укриттях).

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДАЧІ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ

ПЛАН ВІДПОВІДІ СТУДЕНТА НА ЗАПИТАННЯ БІЛЕТА ПІД № 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ 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 «уява2, «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;
- волюва 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 підвищенням, 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 Кубертенем;
- організація I Міжнародного олімпійського конгресу;
- президенство 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

ВАЛЕОЛОГІЧНІ, ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Особиста гігієна школяра. Догляд за шкірою

- Шкіра – це складний орган, що виконує різноманітні функції. Міцна й еластична, вона захищає органи і тканини, які містяться під нею, від механічних пошкоджень. Вкритий жиром поверхневий шар шкіри (епідерміс) перешкоджає проникненню в організм води; завдяки виділенням сальних залоз шкіри, волосся на ній зберігає гнучкість, а сама шкіра стає більш еластичною і не висихає.
- Завдяки кислому середовищу поверхні шкіри, яке створюється діяльністю потових і сальних залоз, більшість мікробів, що потрапляють на неї, гинуть. Під дією ультрафіолетових променів у шкірі утворюється пігмент меланін, який захищає організм від шкідливого впливу надмірної сонячної радіації. Шкіра бере участь в обміні речовин, диханні.
- Завдяки рецепторам, що містяться у шкірі, людина відчуває дотик, біль, тепло, холод. Вона є одним з органів чуттів, за допомогою якого організм сприймає навколишнє середовище і краще пристосовується до його умов.
- Шкіра бере участь у процесах обміну вітамінів. Зокрема, в шкірі під дією ультрафіолетових променів синтезується вітамін D, нестача якого в організмі призводить до тяжкого захворювання – рахіту.
- Шкіра має значення і як депо крові в організмі. Завдяки великій кількості кровоносних судин у шкірі дорослої людини в них може затримуватися до 1 л крові.
- Одна з найважливіших функцій шкіри – участь у регуляції температури тіла. Шкіра людини погано проводить тепло, що сприяє збереженню його всередині організму. Вона має добре розвинену сітку кровоносних судин, які здатні розширюватись і звужуватись, залежно від чого змінюється кількість крові, яка циркулює в них. Якщо температура зовнішнього середовища низька, судини поверхні шкіри звужуються, кров відтікає до внутрішніх органів, віддаючи їм своє тепло, а тепловіддача шкіри внаслідок такої реакції судин зменшується в середньому на 70%. Власне шкіра погано проводить тепло, воно зберігається під нею, забезпечуючи нормальні умови для роботи внутрішніх органів. За умов високої температури зовнішнього середовища

кровоносні судини шкіри розширюються, у них збільшується кількість циркулюючої крові, інтенсивно виділяється з потових залоз піт. При цьому з поверхні шкіри організм віддає тепло, внаслідок чого зменшує свою температуру. Близько 82% усіх теплових витрат організму відбувається через шкіру.

- Стан шкіри залежить від стану організму. Різні порушення функції окремих органів або систем можуть спричинити свербіж, печіння або почервоніння її. І навпаки, захворювання шкіри відбивається на діяльності всього організму.
- На поверхні шкіри осідає пил, нагромаджуються клітини злущеного епітелію, мікроорганізми, мінеральні речовини, що виділяються з потом, жир та ін. Така забруднена шкіра не може нормально функціонувати, її треба своєчасно очищати. Найкращий засіб для цього – обмивання тіла водою. Під дією води клітини рогового шару шкіри набрякають і відокремлюються разом з брудом, що осів на них.
- Під час занять фізичними вправами шкіра дуже забруднюється. Тому після тренувань потрібно приймати теплий душ. Він не лише добре очищує шкіру, але й заспокоює нервову і серцево-судинну системи, посилює обмін речовин і прискорює відновні процеси. Після душа необхідно добре розтерти тіло і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

2. Методи досліджень, які використовують у гігієні та санітарії

- гігієна це профілактична наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини для розроблення гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, які забезпечували б оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням.
- у своєму становленні гігієна пройшла шлях від простих емпіричних спостережень до сучасних досконалих методів дослідження чинників навколишнього середовища та їхнього впливу на організм людини.
- у сучасній гігієні виділяють 5 основних, специфічних для цієї науки методів дослідження:
- 1) епідеміологічний метод – це сукупність різноманітних способів вивчення здоров'я населення:
- • санітарно-статистичний метод – полягає у аналізі медичних облікових і звітних документів, що дозволяє оцінити народжуваність, захворюваність, смертність, середню тривалість життя та інші показники стану здоров'я населення;
- • метод медичного обстеження популяції.
- 2) метод санітарного обстеження – полягає в здійсненні візуального огляду або проведенні поглибленого санітарного обстеження. На підставі досліджень складають акт санітарного обстеження об'єкту за установленою формою.
- 3) метод гігієнічного експерименту - передбачає проведення досліду в реальних або лабораторних умовах (фізичні, хімічні, бактеріальні дослідження – повітря, води, ґрунту, соціальних умов); їх результати порівнюють з відповідними гігієнічними нормами і на підставі цього робиться висновок про досліджуваний об'єкт.
- 4) метод санітарної експертизи – дослідження та складання висновку про об'єкти, що підлягають санітарній експертизі (питна вода, продукти, підприємства громадського харчування, дитячі установи, лікувально-профілактичні заклади тощо).
- 5) метод санітарної освіти – гігієнічне виховання та навчання населення правилам профілактики захворювань, формування його загально гігієнічної грамотності.

3. Гігієнічні вимоги до якості повітряного середовища навчальних приміщень

- під якістю повітряного середовища розуміють ступінь його забруднення порівняно з атмосферним повітрям. Основними критеріями якості є хімічний склад, іонізація повітря, наявність сторонніх запахів, вміст мікроорганізмів та пилу.
- чисте повітря з відповідною температурою і вологістю, яке наближається за своїми якостями до атмосферного, пожвавлює діяльність кори великих півкуль головного мозку, збільшує продуктивність розумової і м'язової роботи, уповільнює розвиток втоми. Таке повітря, особливо при дещо зниженій, порівняно з комфортною, температурою та підвищеною рухливістю сприяє розвитку терморегуляторних механізмів, загартовує організм, зменшує так звані застудні захворювання.

- в присутності людей (учнів) внаслідок їх життєдіяльності (виділення в навколишнє середовище тепла, вологи, вуглекислоти, бактерій та деяких інших продуктів життєдіяльності) мікроклімат і якість повітряного середовища в замкнених приміщеннях погіршуються, внаслідок чого відбуваються зміни:
- 1) фізичних якостей повітря — температура повітря підвищується на 5-7°C, відносна вологість збільшується до 80% і більше, зростає вміст пилу, зменшується кількість легких іонів, а важких, навпаки, збільшується, що негативно позначається на фізіологічному стані організму;
- 2) хімічних якостей повітря — зростає вміст вуглекислоти (в нормі не повинен перевищувати 0,07-0,1%), а також недоокислених хімічних продуктів життєдіяльності (аміак, сірководень, метан), яким властивий дратівливий та алергізуючий вплив на людину;
- 3) біологічних якостей повітря — збільшується загальна кількість мікроорганізмів («мікробне число»), в тому числі патогенних, здатних викликати захворювання, які передаються повітряно-крапельним шляхом.
- в більшості шкільних приміщень денатуралізація повітряного середовища відбувається за участі учнів. Ступінь їх впливу на мікроклімат і якість повітря залежить від віку, виду діяльності (інтенсивність обміну речовин і тепла, рухова активність та ін.), особистої гігієни (чистота тіла, одягу, взуття, культура поведінки тощо). Перенаселення класних кімнат, недостатнє провітрювання, неохайне утримання значно погіршують повітряне середовище.
- оптимальні гігієнічні умови повітряного середовища в навчальних приміщеннях:
- температура повітря 18-20°C , відносна вологість повітря 30-60% (оптимальне значення — 40%), швидкість руху повітря 0,2-0,4 м/с.
- вміст вуглекислоти (CO₂) в повітрі навчальних приміщень має бути не більш як 0,1 % (гранично допустима концентрація) - сама по собі така концентрація CO₂ в повітрі для учнів не шкідлива, але вона є тестовим показником наявності в ньому інших продуктів життєдіяльності людини, які змінюють якість повітря).

4. Гігієнічні вимоги до природної вентиляції приміщень

- вентиляція — це заміна забрудненого повітря приміщень чистим; вентиляцію поділяють на: 1) природну, коли рух повітря виникає за рахунок різниці температур зовнішнього й внутрішнього повітря та дії вітру; 2) штучну (або механічну), коли рух повітря створюється за рахунок механічного спонукання вентиляторами або прожекторами; 3) систему кондиціонування повітря, коли створюються оптимальні умови температури, вологості, швидкості руху повітря, чистоти повітря, що підтримуються автоматично протягом потрібного часу незалежно від зовнішніх та внутрішніх умов.
- вентиляція характеризується такими показниками: об'ємом та кратністю повітрообміну, які можуть бути у свою чергу потрібними та фактичними.
- природна вентиляція може бути двох видів: неорганізована та організована; природна неорганізована вентиляція відбувається за рахунок інфільтрації зовнішнього повітря через щілини у вікнах, дверях, через пори будівельних матеріалів. Кратність повітрообміну при цьому досягає 0,5 - 0,75 разу/год.; причинами природного повітрообміну є різниця температур повітря внутрішнього й зовнішнього, які створюють так званий тепловий напір, а також різниця тиску внаслідок дії сили вітру — вітровий напір.
- природна організована вентиляція створюється за рахунок відкривання кватирок, фрамуг, вікон, дверей та влаштування витяжних каналів.
- для оцінки ефективності вентиляції за допомогою кватирок використовують коефіцієнт аерації, тобто відношення площі кватирок до площі підлоги, яке повинно бути не менше 1:50. Кратність повітрообміну може досягати 100 (наскрізне провітрювання).
- фрамуги мають значні переваги перед кватирками, оскільки їх можна відкривати під кутом 45°, що дає змогу подавати холодне повітря у верхню зону приміщення та сповільнювати його рух, що зменшує дискомфортний вплив та охолодження людей.

5. Режим дня як чинник збереження здоров'я учнів

- режим дня являє собою розподіл часу на виконання різних видів діяльності та відпочинку впродовж доби; режим дня вважається раціональним у тому випадку, якщо передбачає достатній час для виконання дитиною всіх необхідних елементів життєдіяльності та забезпечує

високий рівень працездатності; раціональний режим дня має урахувати стан здоров'я, статеві-вікові особливості фізичної і розумової працездатності дитини та рівень розвитку організму.

- з метою здійснення гігієнічної оцінки режиму дня дітей і підлітків використовують методи :анкетування, інтерв'ювання, хронометражних спостережень.
- у ході досліджень необхідно отримати інформацію про: наявність і тривалість у режимі дня основних елементів (сон, навчальна діяльність у школі, режим харчування, відпочинок з перебуванням на свіжому повітрі, підготовка домашніх завдань, виконання домашніх обов'язків, вільний час), правильність та доцільність їх взаєморозташування, відповідність стану здоров'я віковим, статевим, анатомо-фізіологічним і функціональним особливостям організму та індивідуальним схильностям дитини.
- гігієнічна організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти передбачає вивчення: навчального розпорядку, розкладу занять, організації уроку.
- контроль за навчальним розпорядком включає в себе визначення часу занять у закладі освіти, тривалості уроків, перерв між ними.
- основними елементами санітарно-гігієнічного нагляду за розкладом занять є: визначення відповідності розподілу та чергування предметів упродовж навчального дня, тижня, року;
- гігієнічна оцінка організації уроку передбачає: дослідження умов його проведення, особливостей подання навчального матеріалу, ступеня розвитку втомленості учнів у ході навчального процесу, проведення хронометражних спостережень за тривалістю основних структурних елементів уроку.

6. Принципи раціонального харчування людини

- раціональним називається таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту. Поряд з цим терміном використовуються й такі, як «правильне харчування», «науково обґрунтоване», «оптимальне», «збалансоване», «адекватне харчування» тощо. Всі ці терміни рівнозначні, проте термін «раціональне харчування» є більш вдалим, адже повністю відповідає вкладеному в нього змісту.
- раціональним вважається таке харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності й опірності впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя.
- раціональне харчування повинно відповідати таким основним принципам:
 1. Бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетичною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням незасвоєної частини раціону.
 2. Забезпечувати якісну повноцінність (збалансованість) раціону, тобто оптимальний вміст у ньому всіх харчових речовин в оптимальних кількостях і співвідношенні – білків, жирів (у тому числі тваринних), вуглеводів (у тому числі цукрів, клітковини, харчових волокон), вітамінів, макро-, мікроелементів, смакових речовин.
 3. Дотримуватися раціонального режиму харчування: години вживання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість прийомів їжі повинна бути 3-4-разова для дорослих, 5-6-разова – для дітей різного віку; інтервали між прийомами їжі повинні бути відповідно до 5-6 годин для дорослих та 3-4 години для дітей. Розподіл добового раціону по окремих прийомах їжі повинен відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (основний період фізичної активності організму) енергетична цінність повинна бути відповідно 30-35% та 45-50%, після закінчення активного періоду доби ввечері – 20-25%.
 4. Готова їжа повинна відповідати ферментним можливостям травної системи. З цієї метою підготовка продуктів та їх кулінарна обробка повинні забезпечувати хороші смакові якості, високу поживність, легкотравність та високу засвоюваність їжі.
 5. Їжа повинна бути нешкідливою в токсичному відношенні, тобто у продуктах, готових стравах не повинно бути токсичних речовин у шкідливих для організму концентраціях.

- 6. Їжа має бути безпечною в епідемічному відношенні: в ній повинні бути відсутні збудники інфекційних захворювань з аліментарним механізмом передачі - бактерії, віруси, грибки, найпростіші, зародки гео- та біогельмінтів.
- Біологічна цінність їжі визначається вмістом у ній необхідних організму незамінних харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей. Для нормальної життєдіяльності людини потрібне не тільки постачання її адекватною (відповідно потребам організму) кількістю енергії та харчових речовин, але й дотримання певних взаємовідносин між численними факторами харчування, кожному з яких належить специфічна роль в обміні речовин.

7. Характеристика основних етапів розвитку дитини. Молодший шкільний вік

- це вік від 7 до 12 років; розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно; довжина тіла збільшується в середньому на 4...5 см на рік, маса — на 2...3 кг, окружність грудної клітки - на 1,5...2 см, збільшується м'язова сила рук, зростає сила м'язів нижніх кінцівок;
- характерним для цього віку в розвиток великих м'язів тулуба, діти здатні до рухів з великим розмахом. їм важко виконувати дрібні й точні рухи (акт письма); в 9...10 років відбувається скостеніння кісток зап'ястя, розвиваються м'язи кистей рук, починають посилено формуватися дрібні точні рухи рук.
- триває скостеніння і ріст скелета, проте слабкість глибоких м'язів спини і велика гнучкість хребетного стовпа є однією з причин порушень постави у дітей при неправильній позі під час письма, через невідповідність розмірів шкільних меблів пропорціям тіла.
- семирічний вік відомий як період зміни молочних зубів на постійні, відбувається дальший розвиток травної системи; знижуються енергетичні витрати організму, рідшає діяльність серця і дихальної системи; до семирічного віку завершується в основному диференціювання нервової тканини в корі великого мозку; нервові клітини набувають характерної форми і стають схожими на клітини дорослої людини; посилено розвиваються асоціативні волокна, які зв'язують різні відділи кори великого мозку;
- нервові процеси мають уже значну силу і врівноваженість; досить добре виражені всі види внутрішнього гальмування; диференціювання подразників відбувається легко, швидко зміцнюються умовнорефлекторні зв'язки; проте внутрішнє гальмування, як і раніше, потребує вправлення, тренування з метою підсилення;
- у зв'язку з відміченою раніше деякою незрілістю регулюючих впливів кори на підкіркові структури мозку в цьому віці відмічається недосконалість механізмів, які визначають активну увагу і зосередженість;
- до семи років встановлюються у дітей справжня ходьба і біг з добре вираженим симптомом «політності». Рухові умовні реакції часто супроводжуються супутніми рухами рук, ніг і тулуба, але їх значно менше, ніж в 4...6 років;
- процеси збудження переважають над процесами гальмування, що приводить до порівняно швидкої виснаженості нервових клітин, швидкого розвитку стомлення;
- до 10...11 років розвиток кори великого мозку досягає, по суті, рівня розвитку дорослої людини; кора набуває головної ролі в кірково-підкірковій взаємодії. Якщо можна розглядати як дуже важливий фактор формування вищих нервових і психічних функцій у дитини.

8. Характеристика основних етапів розвитку дитини. Підлітковий вік

- межі підліткового віку досить умовні (12-15 років дівчатка, 13-16 років хлопчики) і в житті спостерігаються значні індивідуальні варіації як темпів розвитку, так і строків настання тих або інших характерних особливостей цього періоду; фактично це може бути на 1...2 роки раніше; підлітковий період своєю своєрідністю і темпом різко відрізняється від решти етапів життя людини: з фізіологічної точки зору підлітковий період характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції;
- підлітковий період — період статевого дозрівання; активізується діяльність гіпофіза, гормони якого стимулюють ріст тканин і функціонування інших залоз внутрішньої секреції (статевих, щитовидної, надниркових залоз); їхня діяльність зумовлює «стрибок у зрості», розвиток статевих органів і появу вторинних статевих ознак;

- у зв'язку із посиленням функції гіпофіза і надниркових залоз поліпшуються адаптаційні можливості організму до умов середовища, підвищується опірність щодо інфекцій, охолодження тощо.
- у підлітковий період зріст дітей збільшується на 5...8 см на рік, дівчатка ростуть найактивніше в 11... 12, ріст хлопчиків найінтенсивніший в 13...14 років, зріст збільшується в основному за рахунок росту трубчастих кісток кінцівок, кістки грудної клітки ростуть повільніше, ось чому у підлітків часто можна бачити плоскі, а часом і запалі груди, що утруднює дихання;
- разом з ростом збільшується і маса тіла: дівчатка прибавляють у масі 4...8 кг за рік, особливо помітний приріст у 14..15 років; у хлопчиків приріст маси становить 7...8 кг на рік; проте темпи збільшення маси дещо відстають від темпів росту скелета, що позначається на зовнішньому вигляді підлітка (фігура витягнута, незграбна, кістлява);
- перебудова опорно-рухового апарата супроводжується великою кількістю зайвих рухів, недостатньою координованістю їх, загальною незграбністю, вайлуватістю, разом з тим підлітковий вік — це оптимальний вік для оволодіння технікою складних рухових актів;
- в підлітковому періоді ростуть легені, удосконалюється дихання (хоч ритм його залишається прискореним), значно збільшується життєва ємкість легень; в підлітковому віці остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчаток – грудний; важливо навчити підлітків правильно дихати, керувати своїм диханням під час роботи, фізичних вправ.
- посилений ріст органів і тканин пред'являє посилені вимоги до діяльності серця: інтенсивно росте, але ріст кровоносних судин відстає від темпів росту серця, тому у підлітків часто підвищується артеріальний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко настає втома; це посилюється при перебуванні підлітків у задушливих приміщеннях, при великому фізичному навантаженні; недостатнє кровопостачання мозку, яке спостерігається інколи у підлітків, може привести до кисневого голодування і, як наслідок, погіршення уваги, сприймання, пам'яті; несприятливо позначаються на функціонуванні серцево-судинної системи підлітків негативні емоції – горе, переляк тощо.
- підлітковий вік потребує уважного і диференційованого підходу при дозуванні фізичного навантаження. Правильний, здоровий режим, спокійна обстановка, доброзичливість і розуміння з боку оточуючих людей, заняття, цікаві для підлітка, заняття фізичною культурою як один із наймогутніших засобів нормалізації функцій організму є основними умовами для того, щоб перехідний період минув без серйозних функціональних розладів і пов'язаних з ними ускладнень.

9. Регуляція функцій в організмі

- організм людини являє собою цілісну високоорганізовану систему, яка саморегулюється в процесі її функціонування. В процесі історичного розвитку тваринного світу (філогенезу) в багатоклітинних організмів розвинулась нервова система, яка разом з гуморальними механізмами регулює і координує всі функції організму в його постійній взаємодії з зовнішнім середовищем.
- спільний регулюючий вплив нервової системи і гуморальних факторів — біологічно активних хімічних речовин крові, лімфи і тканинної рідини — на фізіологічні процеси називається нейрогуморальною регуляцією.
- нервова система виконує дві основні функції: 1) об'єднує, регулює діяльність всіх органів, тканин і клітин організму; 2) забезпечує взаємодію організму з зовнішнім середовищем, регулює поведінку у зовнішньому середовищі, пристосовує діяльність всього організму до мінливих умов зовнішнього середовища.
- нервову регуляцію діяльності організму доповнює гуморальна регуляція: з'явилась ще на перших етапах еволюційного розвитку тварин у зв'язку з появою крові та кровообігу; здійснюється через рідинні середовища організму за рахунок гормонів, медіаторів, продуктів обміну та інших біологічно активних речовин; основне значення в гуморальній регуляції мають залози внутрішньої-секреції (ендокринні залози), які виробляють і виділяють у кров гормони; крім ендокринної системи, до гуморальних регуляторів функцій організму відносяться: 1) продукти обміну речовин, наприклад, вуглекислий газ (CO₂), 2) тканинні гормони типу нейроактивних пептидів та деяких інших хімічних сполук, 3) медіаторні речовини — ацетилхолін, норадреналін, адреналін, гамма-аміномасляна кислота та інші.

- виділяючись у великій кількості в працюючому органі, СО, викликає місцеве розширення судин даного органа і тим самим збільшує його кровопостачання. Діючи на інтерорецептори і безпосередньо на нервові центри довгастого мозку, СО, стимулює дихання, серцеву діяльність, тонізує судини. Молочна кислота, яка утворюється в інтенсивно функціонуючих м'язах, так же, як і СО, розширює судини в робочій тканині, активує кровообіг і дихання.
- регуляція функцій організму людини здійснюється двома тісно взаємодіючими, взаємодоповнюючими механізмами — системою нервової регуляції і системою гуморальної регуляції.

10. Гігієнічні вимоги до освітлення навчальних приміщень

- за допомогою зорової сенсорної системи людина отримує близько 80-90% інформації з довкілля; оптимальне за величиною природне (інсоляція) і штучне освітлення навчальних, житлових і виробничих приміщень є важливою передумовою нормальної життєдіяльності людини; при цьому світло не лише забезпечує нормальне функціонування органів і систем організму, але й визначає його тонус і ритм життя; добре освітлення покращує функцію здорового аналізатора, підвищує життєвий тонус і працездатність, сприяє підтриманню приміщень у доброму санітарному стані;
- освітленість – це щільність світлового потоку на освітленій поверхні; вона виражається в люксах (лк); освітленість приміщень сонячним світлом є важливим завданням гігієни житла і робочого приміщення; освітленість сонячним світлом відкритих спортивних майданчиків в ясні літні дні становить 25000-50000 лк, в похмурі дні 700-1500 лк, в приміщеннях – близько 0,5-1% від зовнішньої;
- навчальні приміщення і спортивні зали необхідно освітлювати природним і штучним світлом; освітленість повинна відповідати таким загальним вимогам як: достатність, рівномірність, відсутність тіней на робочому місці тощо.
- достатність світла залежить від розмірів вікон і міжвіконних проїмів, орієнтації вікон щодо сторін світу, наявності і розміщення об'єктів що створюють тінь, чистоти і якості скла, кількості і потужності джерел штучного освітлення;
- рівномірність освітлення залежить від розташування вікон, конфігурації класного чи спортивного приміщення, контрастності між кольором стін, обладнання і навчальних матеріалів, типу арматури (абажурів) світильників і їх розташування.
- на робочому місці не повинно бути тіней, їх наявність залежить від сторони падіння світла, практично не дає тіні верхнє світло;
- відсутність засліпленості залежить від наявності поверхні з високим коефіцієнтом відбиття (поліровані меблі, засклені поверхні тощо) і арматури світильників; приміщення не повинно перегріватися прямим сонячним промінням і лампами штучного освітлення.
- природне освітлення створюється природним джерелом світла (Сонцем); воно залежить від світлового клімату даної місцевості, орієнтації вікон, якості і вмісту віконного скла, глибини приміщення, розмірів світлової поверхні вікон, кольору стелі і стін (коефіцієнт відбиття світла від поверхні, пофарбованої білою фарбою – 0,8, світло-жовтою – 0,6-0,7, жовтою – 0,4, сірою і зеленою – 0,3, темно-синьою – 0,1; чим більший коефіцієнт відбиття тим більша освітленість приміщення).тощо;
- природне освітлення приміщень може бути: боковим (через вікна в зовнішніх стінах), верхнім (через світлові отвори, які розміщені в перекриттях) і комбінованим – через вікна і світлові отвори.
- найліпшою орієнтацією щодо сторін горизонту, особливо для навчальних приміщень є південно-східна і південна, допустима – східна і південно-західна.

АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ СПОРТИВНОЇ МОРФОЛОГІЇ

11. Охарактеризувати будову та функції скелету тулуба

- Особливості осьового скелету людини у зв'язку із прямоходінням;
- Особливості будови хребців різних відділів хребта;
- Розвиток вигинів хребта та формування правильної постави у дітей;

- Будова грудної клітки та форми грудної клітки.
- 12. Будова, топографія та функції м'язів верхньої кінцівки**
- Топографія м'язів, що зумовлюють рухи пояса верхньої кінцівки;
 - Групи м'язів, що забезпечують рухи в плечовому суглобі;
 - М'язів, що забезпечують рухи в ліктьовому суглобі;
 - Вікові та індивідуальні особливості м'язів верхньої кінцівки.
- 13. Особливості будови системи травлення**
- Загальна характеристика систем внутрішніх органів людини;
 - Топографія, будова і функції ротової порожнини;
 - Особливості будови глотки і стравоходу;
 - Топографія, будова і значення шлунку;
 - Відмінність будови тонкого і товстого кишечника;
 - Функціональне значення залоз травної системи, що винесені за межі травного каналу;
 - Топографія очеревини і її роль.
- 14. Будова та функції дихальної системи**
- Характеристика носової порожнини і приносових пазух;
 - Будова і значення гортані;
 - Будова і роль бронхіального дерева легень;
 - Структурно-функціональна одиниця легень;
 - Значення плеври в процесах газообміну;
 - Вплив м'язової діяльності на роботу і будову дихальної системи.
- 15. Охарактеризуйте залози внутрішньої секреції**
- Класифікація залоз внутрішньої секреції за топографічною ознакою;
 - Будова і значення залоз голови;
 - Характеристика гіпофізу;
 - Онтогенез, будова і функції щитовидної залози;
 - Будова наднирників та їх роль в обмінних процесах;
 - Значення залоз мішаної секреції;
 - Роль ендокринних залоз у забезпеченні цілісності та життєдіяльності організму.
- 16. Будова, топографія і функції серця**
- Загальна будова і значення серцево-судинної системи;
 - Філогенез та онтогенез серця;
 - Зовнішня та внутрішня будова серця;
 - Клапанний апарат серця його вікові зміни;
 - Шляхи іннервації серця;
 - Вікові зміни серця;
 - Вплив активної м'язової діяльності на будову та роботу серця.
- 17. Артеріальна система кровообігу**
- Будова і закономірності ходу артеріальних судин;
 - Відділи аорти;
 - Кровопостачання голови та шиї;
 - Характеристика низхідної аорти, її пристінкові та вісцеральні гілки;
 - Кровопостачання верхніх та нижніх кінцівок;
 - Вікові зміни артеріальних судин;
 - Особливості кровообігу плода.
- 18. Будова спинного мозку**
- Філогенез та онтогенез нервової системи;
 - Характеристика будови нервової тканини;
 - Рефлекторна діяльність нервової системи;
 - Види рефлекторних дуг;
 - Топографія і зовнішня будова спинного мозку;

- Сегментарна будова спинного мозку;
- Утворення спинномозкових нервів.

19. Будова мозкового стовбура

- Онтогенетичний розвиток головного мозку;
- Структури головного мозку і їх функціональне значення;
- Будова, топографія та роль довгастого мозку;
- Особливості будови мозочка;
- Структурні елементи середнього мозку;
- Характеристика черепно-мозкових нервів;
- Будова основних утворів проміжного мозку.

20. Поясніть будову та функції кінцевого мозку

- Загальна будова півкуль великого мозку;
- Мікроскопічна будова кори півкуль головного мозку;
- Функціональне значення базальних ядер;
- Основні види провідних шляхів білої речовини півкуль головного мозку.

ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

21. Охарактеризуйте основні принципи застосування лікарських препаратів

- Існуючі шляхи введення звичайно підрозділяють на ентеральні (через травний тракт) і парентеральні (минаючи травний тракт). До ентеральних шляхів відносяться: введення через рот, під язик, у дванадцятипалу кишку, у пряму кишку (ректально). До парентеральних шляхів введення відносять підшкірний, внутрім'язовий, внутрішньовенний, внутріартеріальний, інтратермальний, внутріочеревинний, інгаляційний, субарахноїдальний, субокципітальний та деякі інші шляхи введення.
- Всмоктування (абсорбція - Absorbeo (лат.) — всмоктування) ряду речовин відбувається частково зі шлунку. Однак переважна більшість лікарських засобів всмоктуються головним чином у тонкому кишечнику. Цьому сприяє значна всмоктувальна поверхня слизової оболонки кишечника (приблизно 200 м²) і її інтенсивне кровопостачання.
- Основним механізмом всмоктування лікарських засобів у тонкому кишечнику є пасивна дифузія. Пасивна дифузія через мембрану клітин, обумовлена градієнтом концентрації речовин.

22. Охарактеризуйте дії та взаємодії лікарських речовин

- Основні види дії лікарських речовин:
- 1) Місцева – дія речовини, виникаюча на місці її прикладання.
- 2) Резорбтивна (resorbeo-лат.- поглинати) – дія лікарської речовини після того, як вона всмоктується в кров, а потім в тканини (залежить від шляхів введення лікарських речовин та їх здатності проникати через біологічний бар'єр).
- При місцевій та резорбтивній дії лікарські речовини мають прямий чи рефлекторний вплив.
- 3) Вибіркова - якщо речовина взаємодіє тільки з функціонально однозначними рецепторами певної локалізації і не впливає на інші рецептори.
- 4) Лікарські речовини призначають для одержання певного фармакологічного ефекту. Все це є проявом основної дії препаратів, заради якої їх застосовують в практичній медицині.
- 5) Побічна дія – це ті ефекти, які виникають при застосуванні речовин в терапевтичних дозах та відносяться до спектру їх фармакологічної дії.

23. Дайте характеристику гострих отруєнь

- Отруєння - захворювання хімічної етіології, що розвивається при попаданні в організм людини хімічних речовин в токсичній дозі, здатній викликати порушення життєво важливих функцій і створити небезпеку для життя.
- Переважне поширення мають побутові отруєння, що вміщують в собі випадкові, (при помилковому вживанні всередину інсектицидів, медикаментів та ін.), алкогольні інтоксикації, суїцидальні отруєння. До випадкових отруєнь належать біологічні інтоксикації, що виникають при укусах отруйних комах і змій, а також харчові отруєння.

- Процес отруєння поділяється на 4 періоди: прихований або латентний (час від попадання в організм отруйної речовини до появи перших ознак отруєння), період резорбтивної дії (час від появи перших ознак отруєння до розвитку вираженої його картини), період максимальної резорбтивної дії (на перший план виступають симптоми глибокої дихальної, серцево-судинної недостатності, набряк мозку судомів), період відновлення.

24. Дайте характеристику принципів долікарської медичної допомоги гострих отруєнь

- Лікувальні заходи залежать від того, яким шляхом попала отруйна речовина в організм. Найбільш частий шлях - через рот, тому перше, що слід зробити, необхідно промити шлунок або штучно викликати блювання. Частіше всього в якості легких блювотних засобів можна використати теплий розчин солі (2 столових ложки на 1 склянку води).
- В якості засобів, що використовують для промивання шлунку є кип'ячена вода, трохи підсолена (не більше 1%), або гідрокарбонат натрію 1% р-н, підігрітий до 35-36°C, розчин перманганату калію (1:1000). Промивання має проводитись не пізніше ніж через 12 годин після попадання отруйної речовини в шлунок. До і після промивання шлунку необхідно ввести у нього активоване вугілля (1-2 ст. л. на 1 склянку води). Доцільно промивання шлунку повторити через 2-3 години і дати сольове послаблююче (сульфат магнію, сульфат натрію з розрахунку 20 г на 100 мл води).

25. Дайте загальну характеристику асептики та антисептики

- Антисептика - комплекс лікувально-профілактичних заходів, направлених на знищення мікробів в рані, створення в рані умов несприятливих для розвитку мікробів та проникнення їх в глибину тканин.
- Антисептика здійснюється механічними, фізичними, хімічними і біологічними способами.
- Асептика - комплекс заходів, направлених на попередження попадання мікробів в рану. Це досягається повним знезараженням всіх предметів, які можуть контактувати з ранною.
- Стерилізацію здійснюють різними способами: порою під тиском (автоклавування), сухим жаром, прокалюванням, кип'ятінням, випалюванням, витримуванням в антисептичних розчинах і розчинах антибіотиків. Широко використовується стерилізація радіоактивним випроміненням (гама-промені), УФ-промені (ртутно-кварцеві лампи).

26. Охарактеризуйте термінальні стани

- В термінальному стані виділяють 3 фази, або стадії: 1) предагональний стан; 2) агонія; 3) клінічна смерть.
- В предагональному стані свідомість хворого ще збережена, але спутана. Артеріальний тиск падає до нуля, пульс різко прискорюється і стає ниткоподібним, дихання поверхневе, затруднене, шкірні покриви бліді.
- Під час агонії артеріальний тиск і пульс не визначаються, очні рефлекси (рогівковий, реакція зіниці на світло) зникають, дихання набуває характеру ковтання повітря.
- Клінічна смерть - короткочасна перехідна стадія між життям та смертю, тривалістю 3-6 хв. Дихання і серцева діяльність відсутні, зіниці розширені, шкірні покриви холодні, рефлекси відсутні. В цей короткий проміжок ще можливе відновлення життєвих функцій за допомогою реанімації. В більш пізні терміни відбуваються незворотні зміни в тканинах і клінічна смерть переходить в біологічну, справжню.
- Ознаки клінічної смерті:
 - 1) відсутність пульсу на периферичних артеріях (променевій, сонній);
 - 2) артеріальний тиск дорівнює нулю;
 - 3) відсутність подиху;
 - 4) зіниці широкі, реакція на світло відсутня.
- Ознаки біологічної смерті:
 - 1) помутніння роговиці, розм'якшення очного яблука;
 - 2) зниження температури тіла до температури оточуючого середовища;
 - 3) трупні плями;
 - 4) трупне задубіння (через 2-4 години).

27. Дайте характеристику реанімації при зупинці дихання

- Штучне дихання є єдиним методом лікування станів, при яких самостійне дихання хворого не може забезпечити достатнє насичення крові киснем.
- Штучне дихання шляхом вдування повітря може здійснюватись декількома способами. Самий простий з них - штучна вентиляція легень по методу рот в рот або рот в ніс. Розроблені ручні апарати для штучного дихання у вигляді гумового пружного мішка з маскою.
- Для проведення штучного дихання необхідно покласти хворого на спину, розстігнути стискувач грудну клітку одягу і забезпечити вільну прохідність дихальних шляхів. Якщо в порожнині рота або глотці є вміст, його потрібно швидко видалити пальцем, серветкою, хустинкою або за допомогою якого відсмоктувача. З цією метою можна використати гумову спринцівку, відрізавши попередньо її тонкий кінець. Для вивільнення дихальних шляхів голову потерпілого потрібно відвести назад. Треба пам'ятати, що черезмірне відведення голови може призвести до звуження дихальних шляхів. Для більш повного відкриття дихальних шляхів необхідно висунути нижню щелепу вперед. Якщо під рукою є один з видів повітроводів, то його потрібно ввести в глотку для попередження западання язика. При відсутності повітроводу під час проведення штучного дихання потрібно підтримувати голову у відведеному положенні рукою, зміщуючи нижню щелепу вперед.
- Людина, яка проводить реанімацію, робить глибокий вдих і міцно притиснувши свій рот до рота хворого, вдуває в його легені видихаюче повітря. При цьому рукою, яка знаходиться на чолі потерпілого, необхідно затиснути ніс. Видох відбувається пасивно, за рахунок еластичних сил грудної клітки. Число дихань в хвилину повинно бути не менше 16-20. Вдування потрібно проводити швидко і різко (у дітей менш різко), щоб тривалість вдиху була в 2 рази менша часу видиху.
- Необхідно слідкувати, щоб вдихаєме повітря не призвело до черезмірного розтягнення шлунку.
- Уникнути прямого контакту з ротом хворого можна, вдуваючи повітря через марлеву серветку, хустинку, чи любую іншу не цупку матерію. При даному методі вентиляції легень можна використати повітроводи, плівку клапан.
- При використанні методу дихання рот в ніс вдування повітря проводиться через ніс. При цьому рот потерпілого повинен бути закритий рукою, якою одночасно зміщують щелепу до верху для попередження западання язика.

28. Дайте характеристику реанімації при зупинці кровообігу

- Основними симптомами зупинки серця, які дозволяють швидко поставити діагноз є: 1) втрата свідомості; 2) відсутність пульсу, в тому числі і на сонних та стегнових артеріях; 3) відсутність серцевих тонів; 4) зупинка дихання; 5) блідість та синюшність шкіри та слизових оболонок; 6) розширення зіниць; 7) судоми, які можуть з'явитися в момент втрати свідомості і бути першим симптомом зупинки серця, який помітили оточуючі.
- Суть зовнішнього масажу заключається в ритмічному здавленні серця між грудиною і хребтом. При цьому кров виганяється з лівого шлуночка в аорту і поступає також в головний мозок, а з правого шлуночка - в легені, де збагачується киснем. Після того, як тиск на грудину не діє, порожнини серця знову заповнюються кров'ю. При проведенні зовнішнього масажу серця хворого ложать на спину на тверду основу (підлога, земля). Масаж на матраці чи м'якій поверхні проводити неможна. Реаніматор стає збоку від хворого і долонними поверхнями рук, накладеними одна на другу, натискають на грудину з такою силою, щоб прогнати її в напрямку до хребта на 4-5-6 см. Частота натискувань 100-120 в хвилину. Руки повинні лежати на нижній третині грудини, тобто на 2 пальці вище мечевидного відростку. У дітей масаж серця потрібно проводити лише однією рукою, а у дітей грудного віку - кінчиками двох пальців з частотою 100-120 надавлювань в хвилину. Точка прикладення пальців у дітей - біля нижнього кінця грудини. При проведенні масажу дорослим необхідно застосовувати не тільки силу рук, потрібно натискувати всім корпусом. Такий масаж втомлюючий. Через кожні 30 натискувань грудини з інтервалом в 1 сек потрібно припинити масаж і зробити 2 сильних вдихи по методу рот в рот, рот в ніс або спеціальним ручним респіратором.
- Ефективність масажу оцінюється по наступних ознаках: 1) поява пульсу на сонних, стегнових та променевих артеріях; 2) підвищення артеріального тиску до 60-80 мм рт. ст.; 3) звуження

зникнення синюшного окрасу і “мертвецької” блідості;
5) наступне відновлення самостійного дихання.

29. Дайте характеристику кровотечам

- Вихід (витікання) крові з кровоносної судини називається кровотечею.
- Артеріальна кровотеча — кровотеча з ушкоджених артерій. Кров, що виливається, яскраво-червоного кольору, викидається сильним пульсуючим струменем. Артеріальна кровотеча найбільш небезпечна, переважно дуже інтенсивна і з великою крововтратою. При ушкодженні великих артерій, аорти протягом декількох хвилин може наступити крововтрата, несумісна з життям.
- Венозна кровотеча виникає при ушкодженні вен. Тиск у венах значно нижчий, ніж в артеріях, тому кров випливає повільно, рівномірним і нерівномірним струменем. Кров при такій кровотечі темно-вишневого кольору. Венозна кровотеча менш інтенсивна, чим артеріальна, і тому рідко носить загрозливий характер. Однак при пораненні вен ший і грудної клітки є інша смертельна небезпека. У цих венах у момент вдиху виникає негативний тиск, тому при пораненні в їхній просвіт при глибокому вдиху через рану може надходити повітря. Пухирці повітря, проникаючи зі струмом крові в серце, можуть викликати закупорку серця і кровоносних судин — повітряну емболію і стати причиною раптової смерті.
- Капілярна кровотеча виникає при ушкодженнях дрібних кровоносних судин — капілярів. Така кровотеча спостерігається, наприклад, при неглибоких порізах шкіри, саднах. При нормальному згортанні крові капілярна кровотеча припиняється самостійно.
- Паренхіматозна кровотеча. Печінка, селезінка, нирки й інші паренхіматозні органи мають дуже розвинуту мережу артеріальних, венозних судин і капілярів. При ушкодженні цих органів порушується цілість судин усіх видів і виникає рясна кровотеча, яка називається паренхіматозною. Тому що судини розміщені в тканині органу не спадаються, самостійної зупинки кровотечі майже ніколи не відбувається.

30. Охарактеризуйте зовнішні кровотечі та першу допомогу

- Зовнішні кровотечі характеризуються надходженням крові безпосередньо на поверхню тіла через рану шкіри. Кровотечі в просвіт порожнистого органу (шлунок, кишечник, сечовий міхур, трахея), що з'єднується з зовнішнім середовищем, називаються зовнішніми прихованими, тому що виділення крові назовні відбувається через деякий період часу, іноді через кілька годин.
- До способів тимчасової зупинки кровотечі відносяться: 1) надання ушкодженій частини тіла піднесеного положення стосовно тулуба; 2) притиснення судини, що кровоточить, у місці ушкодження за допомогою давлючої пов'язки; 3) притиснення артерії на її протязі; 4) зупинка кровотечі фіксуванням кінцівки в положенні максимального згинання чи розгинання в суглобі; 5) кругове здавлення кінцівки джгутом; 6) зупинка кровотечі накладенням затискача на судину, що кровоточить, у рані.
- Капілярна кровотеча легко зупиняється накладенням звичайної пов'язки на рану. Для зменшення кровотечі на період готування перев'язувального матеріалу досить підняти ушкоджену кінцівку вище рівня тулуба. При цьому різко зменшується притік крові до кінцівки, знижується тиск у судинах, що забезпечує швидке утворення згустку крові в рані, закриття судини і припинення кровотечі.
- При венозній кровотечі надійна тимчасова зупинка кровотечі здійснюється накладенням давлючої пов'язки. Поверх рани накладають кілька шарів марлі, щільний тампон вати і туго бинтують. Здавлені пов'язкою кровоносні судини швидко тромбуються, тому даний спосіб тимчасової зупинки кровотечі може стати остаточним. При сильній венозній кровотечі на період підготовки давлючої пов'язки, кровотечу з вени можна тимчасово зупинити, притиснувши рану, що кровоточить, пальцями. Якщо поранена кінцівка, кровотечу можна значно зменшити, піднявши її вгору.
- Артеріальну кровотечу з невеликої артерії можна успішно зупинити за допомогою давлючої пов'язки. При кровотечі з великої артерії для негайної зупинки кровотечі використовують спосіб притиснення артерії в рані пальцями на період підготовки засобів, необхідних для більш надійного способу зупинки кровотечі. Різновидами зупинки кровотечі в рані є накладення кровозупиняючого затискача на зіяючу кровоносну судину і туга тампонада рани

стерильною серветкою, бинтом і ін. Накладений затискач необхідно міцно зафіксувати і забезпечити його нерухомість на період транспортування потерпілого.

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
(Теорія і методика викладання гімнастики,
Теорія і методика викладання спортивних ігор,
Теорія і методика викладання легкої атлетики)

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	Підготовчі вправи 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. 2. Спеціальні вправи: для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг, плечей. для м'язів ніг: стрибки в присіді. для м'язів ший: 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. Підвідні вправи 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 Основні вправи 1. Стійка на голові та руках з зігнутими ногами з допомогою. 2. Стійка на голові та руках з зігнутими ногами	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	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи Підвідні вправи Стійка на голові та руках з зігнутими ногами Стійка на голові та руках з допомогою Основна вправа Стійка на голові та руках	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	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи Підвідна вправа Стійка на голові та руках ноги нарізно Основна вправа Стійка на голові та руках (багаторазове виконання)	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання стійки на голові та руках.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи 2. Спеціальні вправи Підвідна вправа Стійка на голові та руках (багаторазове виконання) Основна вправа Перекид вперед - стійка на голові та руках – стійка на лопатках – упор присівши	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, перекач 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.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів поперекового відділу хребта: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. для м'язів ший: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. 2. Спеціальні вправи: для розвитку гнучкості в поперековому відділі хребта: нахили стоячи, сидячи, лежачи піднімання зігнутих і рівних ніг і тазу. для м'язів ший: в упор на голові і руках нахили вліво, вправо, вперед, назад. Підвідні вправи 1. Постановка рук стоячи 2. Лежачи піднімання ніг, тазу, спини 3. Перекати лежачи на спині 4. З упору присівши перекач назад, постановка рук під спину – перекач вперед в. п. Основні вправи Із упору сидячи по ззаду, перекачом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Із упору присівши перекачом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.	1. Вербальний метод 2. Наочний метод 3. Метод навчання вправи по частинах. 4. Фронтальний спосіб..
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на лопатках	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Із упору сидячи по ззаду, перекачом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Із упору присівши перекачом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Основні вправи З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах 3. Метод навчання в цілому.
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання стійки на лопатках	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках Основні вправи Із упору присівши перекачом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання).	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Фронтальний спосіб.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання стійки на лопатках.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Із упору присівши перекачом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання). Основні вправи Перекид вперед – перекид назад – перекачом назад стійка на лопатках. Перекид вперед в упор присівши – перекачом назад стійка на лопатках.	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, перекач 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.	Підготовчі вправи 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. 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. Підвідні вправи Імітація постановки рук стоячи та лежачи. Перекасти у групуванні з різних вихідних положень. Основні вправи З упору присівши перекаст назад з постановкою рук – перекастом вперед в. п.	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
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання перекиду назад	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи З упору присівши перекаст назад з постановкою рук – перекастом вперед в. п. Виконання перекиду назад під нахилом площини. Основні вправи Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб.
IV	Закріплення	Закріпити навички у техніці виконання перекиду назад.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п. Основні вправи Багаторазове виконання перекиду назад	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб 4. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання перекиду назад	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Багаторазове виконання перекиду назад Основна вправа В.п. – о.с. Довгий перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад в упор присівши – стрибок вгору прогнувшись.	1. Змагальний метод. 2. Ігровий метод

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 помінати 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.	1. Вербальний метод. 2. Наочний метод.
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання захвату ногами канату	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів ніг: присідання. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад. 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 перекладині. Підвідні вправи Захват ногами скакалки сидячи, стоячи Основна вправа У висі на канаті зігнути ноги виконати захват	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 розумування	Вивчити техніку виконання лазіння по канату в два прийоми.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Імітація лазіння по канату в два прийоми лежачи, стоячи. Лазінні в два прийоми по гімнастичній стінці. Основна вправа Лазіння по канату в два прийоми	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання по частинах. 3. Метод навчання в цілому. 4. Фронтальний спосіб. 5. Поточний спосіб. 6. Метод повторної вправи
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання лазіння по канату в два прийоми	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Лазінні в два прийоми по гімнастичній стінці. Основна вправа Лазіння по канату в два прийоми (багаторазове виконання)	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод 4. Метод повторної вправи
V	Удосконалення	Удосконалення техніки виконання лазіння по канату в два прийоми.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Лазіння по канату в два прийоми (багаторазове виконання) Основна вправа Лазіння по канату в два прийоми 2-3 рази підряд	1. Вербальний метод. 2. Поточний метод. 3. Змагальний метод. 4. Метод безперервної вправи. 6. Метод повторної вправи

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 опірної 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.	1. Вербальний метод. 2. Метод наочності 3. Фронтальний спосіб.
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання мах однієї та поштовх другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво, вправо, вперед, назад, повороти вліво, вправо. для м'язів ніг: махи вперед, назад, в сторони. для м'язів живота: повороти вліво, вправо. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад. 2. Спеціальні вправи: для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг, плечей. для м'язів ніг: стрибки на лівій, на правій, на двох для м'язів ший: 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: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині. Підвідні вправи Мах однієї та стрибок на другій на місці З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладки з допомогою. Основна вправа З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладки	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 розумування	Вивчити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині з допомогою Основна вправа Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині без допомоги	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання по частинах. 3. Метод навчання в цілому 4. Поточний спосіб. 5. Метод повторної вправи

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

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.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи в цілому. 3. Фронтальний спосіб.
II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання підйому силою в упор на одну руку.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад. 2. Спеціальні вправи: для м'язів рук: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині. Підвідні вправи Імітація підйому силою на одну руку стоячи З вису стоячи на низькій перекладині стрибком підйом в упор. Основна вправа Підйом силою в упор на одну руку при допомозі партнера. Підйом силою в упор на одну руку	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 підйому силою	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Імітація підйому силою на одну руку стоячи. Підйом силою в упор з допомогою. Основна вправа Підйом силою в упор	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання по частинах. 3. Поточний метод 4. Метод повторної вправи
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання підйому силою при допомозі.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Підйом силою в упор з допомогою. Основна вправа Підйом силою в упор (багаторазове виконання).	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Метод повторної вправи
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому силою	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Підйом силою в упор (багаторазове виконання). Основна вправа Підйом силою в упор – опуститися в вис і знову підйом силою в упор.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Метод повторної вправи 4. Метод безперервної вправи

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 перекладини (середина гомілок), енергійно розігнути в 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	Підготовчі вправи 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. 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. 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. Основні вправи Підйом однією в упор ноги нарізно з допомогою. Підйом однією в упор ноги нарізно без допомоги.	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання підйому розгином	Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи 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 низький перекидані з розбігу з допомогою без допомоги. Основна вправа Підйом розгином	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання підйому розгином	Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи Підвідна вправа Підйом розгином Основна вправа Підйом розгином (багаторазове виконання)	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому розгином	Підготовчі вправи Загально-розвиваючі вправи Спеціальні вправи Підвідна вправа Підйом розгином (багаторазове виконання) 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 перекидані, на брусах, на різновисоких брусах.	1. Змагальний метод.

9. Дайте аналіз техніки ведення м'яча та опишіть методику навчання цієї рухової дії в баскетболі

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

10. Дайте аналіз техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча з місця та опишіть методику навчання цієї рухової дії в баскетболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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'ясоному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотнє 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 кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця	Підготовчі вправи 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 «вісілкою» 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 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 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 в кошик з відстані 3 метрів розміщуючись лицем до кошика	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	Підготовчі вправи Спеціальні вправи 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 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	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	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик із лінії штрафних кидків Основна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик з відстані 5-ти метри під кутом 45 градусів до кошика	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.	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи 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 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	1. Ігровий метод.

11. Дайте аналіз техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та опишіть методику навчання цієї рухової дії у волейболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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 мізинці 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 передачі м'яча двома руками зверху	Підготовчі вправи 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. 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 Підвідні вправи Передача набивного м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Основні вправи 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	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку передачі м'яча двома руками зверху	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи 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 Основна вправа Передача м'яча двома руками зверху в парах. Один з учнів розміщується біля сітки інший на відстані 4-х метрів від нього	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку передачі м'яча двома руками зверху	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Передача набивного м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку, відстані між учнями 2 метри Основна вправа Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку, відстані між учнями 5 метрів	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку передачі м'яча двома руками зверху	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа 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°. Основна вправа 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	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод

12. Дайте аналіз техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча та опишіть методику навчання цієї рухової дії у волейболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: Вихідне положення – ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій 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 верхньої прямої подачі	Підготовчі вправи 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 2. Спеціальні вправи: Прийняття вихідного положення Імітація техніки підкидання м'яча Імітація техніки верхньої прямої подачі Підвідні вправи Підкидання м'яча Верхня пряма подача в стіну Основні вправи 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 верхньої прямої подачі	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи Підкидання м'яча Верхня пряма подача в стіну Основна вправа Верхня пряма подача в партнера з місія подачі	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Верхня пряма подача в 5 та 6 зони Основна вправа Верхня пряма подача в першу зону	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Верхня пряма подача в другу, третю, четверту зони Основна вправа Верхня пряма подача в першу, шосту, п'яту зони	1. Ігровий метод.

13. Дайте аналіз техніки виконання кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку та опишіть методику навчання цієї рухової дії у гандболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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 посилюючи 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 кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	Підготовчі вправи 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 2. Спеціальні вправи: Широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки з поштовхом лівої ноги Підвідні вправи Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з місця Кидок м'яча зігнутою рукою зверху з трьох кроків Основні вправи 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	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи Широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки Три широкі бігові кроки з поштовхом лівої ноги Основна вправа Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 6-ти метрів	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидки набивних м'ячів на максимальну відстань Основна вправа Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 9-ти метрів	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку після отримання передачі від партнера з відстані 9-ти метрів Основна вправа 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	1. Ігровий метод.

14. Дайте аналіз техніки гри воротаря та опишіть методику навчання рухових дій воротаря у гандболі

Аналіз техніки виконання рухової дії. 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 гри воротаря	Підготовчі вправи 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 2. Спеціальні вправи: Прийняття положення стійки воротаря Пересування вздовж воріт у стійці воротаря приставним кроком Ходьба випадками вперед Підвідні вправи Почергові махи ногами вправо-вліво Махи в переміщенні 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	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку гри воротаря	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи Почергові махи ногами вправо-вліво Махи в переміщенні Основна вправа Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у нижні кути воріт	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку гри воротаря	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи 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 Основна вправа Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у нижні та верхні кути воріт	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання гри воротаря	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Випад в сторону Виконання прийому «шпагат» Основна вправа Відбивання семиметрового штрафного кидка	1. Ігровий метод.

15. Дайте аналіз техніки виконання прямого нападаючого удару та опишіть методику навчання цієї рухової дії у волейболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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 замахи 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 прямого нападаючого удару	Підготовчі вправи 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 2. Спеціальні вправи: Підкиданням м'яча двома руками перед собою на висоту до 2-х метрів Нападаючий удар з місця в майданчик Підвідні вправи Стрибки з місця поштовхом двох ніг Стрибки з місця поштовхом двох ніг ліва нога попереду Основні вправи 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	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку прямого нападаючого удару	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи Стрибки з місця поштовхом двох ніг Стрибки з місця поштовхом двох ніг ліва нога попереду Основна вправа Нападаючий удар із другої зони з високої передачі	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку прямого нападаючого удару	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидки набивних м'ячів через сітку з розбігу з другої зони Основна вправа Нападаючий удар із другої зони з високої передачі	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку прямого нападаючого удару	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидки набивних м'ячів через сітку з розбігу з третьої зони Основна вправа Нападаючий удар із третьої зони з середньої передачі	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод.

16. Дайте аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі та опишіть методику навчання цієї рухової дії у гандболі

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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 передачі м'яча зігнутою рукою зверху	Підготовчі вправи 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 2. Спеціальні вправи: Імітація техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці. Імітація техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі Підвідні вправи 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 Основні вправи 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	Вербальний метод, наочний метод Метод навчання вправи по частинах. Метод навчання вправи в цілому Фронтальний спосіб.
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку передачі м'яча зігнутою рукою зверху	Підготовчі вправи Спеціальні вправи Підвідні вправи Передача м'яча зігнутою рукою зверху у зустрічних колонах, відстань між колонами 4 метри Основна вправа Передача м'яча зігнутою рукою зверху у зустрічних колонах, відстань між колонами 10 метрів, передачу виконувати на хід партнеру	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
IV	Закріплення	Закріпити техніку передачі м'яча зігнутою рукою зверху	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Передача набивного м'яча зігнутою рукою зверху в парах з переміщенням вперед Основна вправа Передача м'яча зігнутою рукою зверху у трійках з переміщенням вперед із протидією напівактивних захисників	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку передачі м'яча зігнутою рукою зверху	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Передача м'яча зігнутою рукою зверху в парах із переміщенням вперед, відстань між партнерами 7 метрів Основна вправа Двохстороння гра. Ведення м'яча заборонено. Переміщення виконувати лише використовувати передачі м'яча зігнутою рукою зверху	1. Ігровий метод. 2. Змагальний метод.

17. Дайте аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» та опишіть методику навчання цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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 — набутти 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 зігнутій маховій нозі 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 розуміння	Створити уяву про стрибок у висоту способом «переступанням»	1. Аналіз техніки стрибка в цілому і окремих фаз. 2. Продемонструвати техніку стрибка, демонстрація кінограм, кінокопіївок. 3. Спеціальні вправи стрибуна у висоту.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розуміння	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 діставанням підвищених на різній висоті предметів. 8. Відштовхування з 2, 3 і 5 кроків.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
		Вивчити техніку переходу через планку і приземлення	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. Одночасний, 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. Одночасний, 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. Одночасний, почерговий.

18. Дайте аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та опишіть методику навчання цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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 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.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розучування	Вивчити техніку правильного вихідного положення під час	Учитель показує правильне вихідне положення, потім дає вказівку учням виконати те саме.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.

		виконання стрибка		
		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. Зистрибування 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 скалкою. 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.

19. Дайте аналіз техніки виконання стійки на лопатках та опишіть методику навчання цієї рухової дії у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: із упору присівши, переكات 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.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів поперекового відділу хребта: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів ший: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. 2. Спеціальні вправи: для розвитку гнучкості в поперековому відділі хребта: нахили стоячи ,сидячи, лежачи піднімання зігнутих і рівних ніг і тазу. для м'язів ший: в упор на голові і руках нахили вліво,вправо,вперед, назад. Підвідні вправи 1. Постановка рук стоячи 2. Лежачи піднімання ніг, тазу, спини 3. Перекати лежачи на спині 4. З упору присівши перекат назад,постановка рук під спину – перекатом вперед в. п. Основні вправи Із упору сидячи по ззаду, перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Із упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.	1. Вербальний метод 2. Наочний метод 3. Метод навчання вправи по частинах. 4. Фронтальний спосіб..
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання стійки на лопатках	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Із упору сидячи по ззаду, перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Із упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги. Основні вправи З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах 3. Метод навчання в цілому.
IV	Закріплення	Закріпити навички з техніки виконання стійки на лопатках	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи З упору присівши стійки на лопатках при допомозі партнера З упору присівши стійки на лопатках Основні вправи Із упору присівши перекатом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання).	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3.Фронтальний спосіб.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання стійки на лопатках.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Із упору присівши перекатом назад стійка на лопатках (багаторазове виконання). Основні вправи Перекид вперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках. Перекид вперед в упор присівши – перекатом назад стійка на лопатках.	1. Поточний спосіб. 2. Змагальний метод.

20. Дайте аналіз техніки виконання перекиду назад та опишіть методикку навчання цього технічного прийому у гімнастиці.

Опис техніки виконання вправи: З положення упору присівши поштовхом рук, перекат 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.	Підготовчі вправи 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. 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. Підвідні вправи Імітація постановки рук стоячи та лежачи. Перекачу у групуванні з різних вихідних положень. Основні вправи З упору присівши перекачу назад з постановкою рук – перекачем вперед в. п.	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
III	Поглиблене вивчення	Вивчити техніку виконання перекиду назад	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи З упору присівши перекачу назад з постановкою рук – перекачем вперед в. п. Виконання перекиду назад під нахилом площини. Основні вправи Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб.
IV	Закріплення	Закріпити навички у техніці виконання перекиду назад.	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідні вправи Виконання перекиду назад з допомогою. Із упору присівши перекид назад у в. п. Основні вправи Багаторазове виконання перекиду назад	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Поточний спосіб 4. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання перекиду назад	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Багаторазове виконання перекиду назад Основна вправа В.п. – о.с. Довгий перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад в упор присівши – стрибок вгору прогнувшись.	1. Змагальний метод. 2. Ігровий метод

21. 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 опірної 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.	1. Вербальний метод. 2. Метод наочності 3. Фронтальний спосіб.

II	Початкове вивчення	Вивчити техніку виконання мах однієї та поштовх другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи: для м'язів спини: нахили вліво,вправо,вперед, назад, повороти вліво,вправо. для м'язів ніг: махи вперед, назад, в сторони. для м'язів живота: повороти вліво,вправо. для м'язів рук: колові оберти руками вперед, назад. 2. Спеціальні вправи: для м'язів спини: лежачи на животі, піднімання ніг,плечей. для м'язів ніг: стрибки на лівій, на правій, на двох для м'язів ший: 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: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині. Підвідні вправи Мах однієї та стрибок на другій на місці З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладини з допомогою. Основна вправа З вису стоячи на зігнутих руках махом однієї, поштовхом другої підняти ноги торкнутися стегнами перекладини	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 розуміння	Вивчити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині з допомогою Основна вправа Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині без допомоги	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання по частинах. 3. Метод навчання в цілому 4. Поточний спосіб. 5. Метод повторної вправи
IV	Закріплення	Закріпити навички в техніці виконання підйому переворотом махом однієї та поштовхом другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої на низькій перекладині без допомоги Основна вправа Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої (багаторазове виконання).	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод. 4. Метод повторної вправи
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої	Підготовчі вправи 1. Загально-розвиваючі вправи. 2. Спеціальні вправи. Підвідна вправа Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої (багаторазове виконання). Основна вправа Підйом переворотом в упор махом однієї та поштовхом другої – зіскок махом назад з поворотом на 90° та 180°.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Змагальний метод. 4. Метод повторної вправи

22. 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	Підготовчі вправи 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 «вісіркою» 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 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 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	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	Підготовчі вправи Спеціальні вправи 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 Основна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками з обведенням пасивних та напівактивних захисників	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	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Ведення м'яча на місці за сигналом прискорення на 10 – 12 метрів Основна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) поперемінно правою лівою руками з обведенням активних захисників	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання в цілому. 3. Ігровий метод.
V	Удосконалення	Удосконалити техніку виконання ведення м'яча в баскетболі.	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Ведення м'яча в русі (бігом) зі зміною швидкості та висоти відскоку Основна вправа Рухлива гра «Квач» з веденням м'яча	1. Ігровий метод.

23. Дайте аналіз техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча з місця та опишіть методику навчання цієї рухової дії у баскетболі.

Аналіз техніки виконання рухової дії: 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 кидка м'яча однією рукою зверху від плеча з місця	Підготовчі вправи 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 «вісілкою» 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 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 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 в кошик з відстані 3 метрів розміщуючись лицем до кошика	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	Підготовчі вправи Спеціальні вправи 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 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	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	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи Підвідна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик із лінії штрафних кидків Основна вправа Кидок м'яча однією рукою зверху від плеча в кошик з відстані 5-ти метри під кутом 45 градусів до кошика	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.	Підготовчі вправи 1. Спеціальні вправи 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 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	1. Ігровий метод.

24. Дайте аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» та опишіть методику навчання цієї рухової дії легкої атлетиці

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 нозі 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 розпочалося 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 розуміння	Створити уяву про стрибок у висоту способом «переступанням»	1. Аналіз техніки стрибка в цілому і окремих фаз. 2. Продемонструвати техніку стрибка, демонстрація кінограм, кінокілцівок. 3. Спеціальні вправи стрибуну у висоту.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розуміння	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 діставанням підвищених на різній висоті предметів. 8. Відштовхування з 2, 3 і 5 кроків.	Метод демонстрації, вправи. Одночасний, фронтальний.
		Вивчити техніку переходу через планку і приземлення	1. Навчити переступанню 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. Одночасний, фронтальний.
		Вивчити техніку стрибка у висоту способом «переступанням» в цілому	1. Спеціальні вправи стрибуну у висоту. 2. Стрибки з трьох кроків. 3. Стрибки з 5-7 кроків. 4. Стрибки з повного розбігу.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
III	Закріплення і вдосконалення	Закріпити в вдосконалити техніку стрибка у висоту способом «переступанням»	1. Спеціальні вправи стрибуну у висоту. 2. Стрибки на різних висотах. 3. Змагання стрибків у висоту.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

25. Дайте аналіз техніки бігу на короткі дистанції та опишіть методику навчання цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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 вісями колодок 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 секунд 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 напіввистиснуті 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	1. Повторний біг на 7-80 м (3-5 раз) Звертати увагу на:	Метод демонстрації, слова, вправи.

		кожного учня, визначити основні індивідуальні недоліки і шляхи їх усунення	— 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 властивий йому манері.	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 $\frac{3}{4}$ 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 припиняти, як тільки появиться надмірне напруження, скутість. Кількість повторень залежить від фізичної підготовленості учня. Усі бігові вправи спочатку учні виконують кожний окремо. В міру освоєння техніки бігу вправи виконуються групою	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, груповий
		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 довші 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!”. - Виконання команди „Увага!”. - 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).	Те саме

			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.	
		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 фінішного 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 напруження. Для успішного навчання потрібно проводити вправи парами, підбираючи бігунів, рівних по силах, або застосовуючи фору	Те саме
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 напруга, 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 цієї рухової дії 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.

Заключна частина розбігу складається з певної кількості так званих кидкових кроків з завданням виконати замах, 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, пряму 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 проекції ОЦВ на зовнішній край стопи (ближче до п'ятки) з послідуємим 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 послідуємому 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 слідує 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 двоножному 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, нахилає 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 розучування	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.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та поперемінний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.

II	Поглиблене розумування	Вивчити техніку тримання м'ячика	5. Повідомити рекорд школи з метання малого м'яча. Учитель показує 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, метаючи 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 лікоть.	Те саме, а також почерговий.
		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	З 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, зігнутій 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'яча з кроку	1. В.п. — стійка лівим боком у бік метання, вага тіла на правій зігнутій 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	Те саме

			себе, тобто прихід в положення „натягнутий лук” без кидка м'яча; б) те саме, але з виконання кидка.	
		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 зігнутій 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 способом вперед-вниз-назад	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 „натягнутий лук”) та виконати імітацію кидка; б) те саме, але кидкові кроки виконувати стрибкоподібним бігом; в) те саме, але з виконання кидка.	Метод демонстрації і метод вправи. Одночасний і почерговий. Фронтальний.
		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 прикидах та змаганнях з метання м'яча. 12. Вивчення та аналіз техніки провідних металістів м'яча.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

27. Дайте аналіз техніки бігу на середні дистанції та опишіть методику навчання цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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 вміло 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 заздалегідь, 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 гомілку 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 гомілку 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 гомілку 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 гомілку 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 цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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 набутти 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 стрибуну 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 брусok, 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 стрибуну 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 потрапити 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 стрибуну 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 стрибуну 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 брусok 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 просунутись 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, нахилає 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 стрибуну 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	1. В. п. – поштовхова нога попереду на всій стопі, махова позаду на носку, руки опущені. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуто в коліні махову ногу вперед – вверх, піднімаючись на носок поштовхової ноги. Руку, однойменну поштовховій нозі, підняти зігнутою в ліктьовому суглобі вперед-вверх, другу зігнути в ліктьовому суглобі й відвести назад в сторону. 2. Те ж саме з одного кроку з в. п. – махова нога попереду, поштовхова позаду. 3. 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. 4. Імітаційні рухи стрибун 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. 5. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг. 6. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги. 7. Стрибки "в кроці", відштовхуючись на кожний крок з акцентом на відштовхування вверх, вперед-вверх і тільки вперед. 8. Стрибки "в кроці" через гімнастичні лави або інші перешкоди (з поступовим збільшенням відстані між ними). 9. Стрибки "в кроці", через кожні три бігових кроки з руховим завданням на відштовхування 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	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 підвищених 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 активним 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».	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
		Вивчити техніку рухів в польоті та під час приземлення	1. В.п. – о. с. Підняти махову ногу, вільно опустити її, витягнувшись грудьми і руками вверх. 2. В.п. – вис на перекладині. 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 вверх, 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", прогнутись і після паузи активно посилати ноги вперед.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи по частинах. 3. Метод навчання вправи в цілому
		Вивчити техніку в цілому	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 брус. 4. Стрибки у довжину з повного розбігу.	1. Вербальний метод. 2. Метод навчання вправи в цілому 3. Поточний

IV	Закріплення і вдосконалення	Закріплення і вдосконалення техніки стрибка	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 скалкою. 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.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.
----	-----------------------------	---	---	---

29. Дайте аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та опишіть методику навчання цієї рухової дії в легкій атлетиці.

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:

- Довільний стрибок з приземленням на обидві ноги.
- Стрибок у довжину, відштовхуючись обома ногами одночасно.
- Те саме, з напівприсіду, руки на поясі (потім вздовж тулуба, відведені назад-униз).
- 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 стрибуна 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 бруса. 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 нахиляючи 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 розуміння	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 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.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одночасний та попереми́ний спосіб виконання вправ. Фронтальний та індивідуальний метод організації діяльності учнів.
II	Поглиблене розуміння	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. Зистрибування 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-угору, 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-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.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

			12. Вивчення правил змагань та аналіз техніки зі стрибків в довжину.	
--	--	--	--	--

30. Дайте аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» та опишіть методику навчання цієї рухової дії легкої атлетиці.

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 зігнутій маховій нозі 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, кінокілців. 3. Спеціальні вправи стрибуну у висоту.	Метод демонстрації. Метод слова. Метод вправи. Одностасний 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 діставанням підвішених на різній висоті предметів. 8. Відштовхування з 2, 3 і 5 кроків.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одностасний, фронтальний.
		Вивчити техніку переходу через планку	1. Навчити переступання через планку, гімнастичну лаву з місця. 2. Те ж саме з декількох кроків, з підходу.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одностасний, фронтальний.

		приземленню	3. Долання планки стрибком з невеликого розбігу, застосовуючи спосіб «переступанням». 4. Розбіг під кутом 30-45° до планки.	
		Вивчити техніку стрибка у висоту способом «переступанням» в цілому	1. Спеціальні вправи стрибуну у висоту. 2. Стрибки з трьох кроків. 3. Стрибки з 5-7 кроків. 4. Стрибки з повного розбігу.	Метод демонстрації, слова, вправи. Одночасний, фронтальний.
III	Закріплення і вдосконалення	Закріпити в вдосконалити техніку стрибка у висоту способом «переступанням»	1. Спеціальні вправи стрибуну у висоту. 2. Стрибки на різних висотах. 3. Змагання стрибків у висоту.	Метод частково регламентованого виконання вправи. Фронтальний, індивідуальний. Одночасний, почерговий.

ПЕДАГОГІКА

1. Загальна характеристика педагогічної професії: призначення, особливості, структура педагогічної діяльності.
2. Педагогічна майстерність та її складові: гуманістична спрямованість особистості вчителя, педагогічна компетентність, педагогічні здібності, педагогічна техніка.
3. Предмет і завдання педагогіки. Основні педагогічні категорії. Джерела педагогіки.
4. Охарактеризувати систему освіти в Україні. Зміст освіти в сучасній школі.
5. Розкрити поняття педагогічної компетентності, педагогічних здібностей.
6. Як ви розумієте закономірний зв'язок між процесами навчання, виховання і розвитку? Проілюструйте конкретним прикладом.
7. Мета і головні компоненти Концепції Нової української школи.
8. Сформулювати освітню, розвивальну та виховну мету уроку на вибрану самостійно тему.
9. Розкрити основні фактори розвитку особистості:
 - а) роль спадковості у розвитку особистості;
 - б) середовище як фактор розвитку і соціалізації особистості;
 - в) умови ефективності виховання як фактора розвитку особистості;
 - г) значення активності особистості у її розвитку і саморозвитку.
10. Розкрити методи формування свідомості особистості. Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
11. Дати характеристику методам організації діяльності спілкування та формування позитивного досвіду суспільної поведінки. Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
12. Розкрити методи стимулювання діяльності поведінки. Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
13. Розкрити основні фактори навчання, його функції.
14. Охарактеризувати створюючі та гальмівні прийоми виховання. Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
15. Дати поняття «форми виховання», «індивідуальні форми організації виховання». Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
16. Розкрити поняття «педагогічна техніка» та охарактеризуйте її основні компоненти.
17. Розкрити закономірності та принципи навчання.
18. Охарактеризувати групові форми організації виховання. Навести приклади доцільного їх застосування в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.
19. Охарактеризувати методи навчання за джерелом знань.
20. Розкрити закономірності процесу виховання. Обґрунтувати їх сутність на конкретному прикладі.
21. Розкрити вимоги до сучасного уроку в школі.
22. Дати характеристику різних типів уроку, їх структурі.
23. Дати характеристику методам навчання за характером логіки пізнання.
24. Охарактеризуйте компоненти та принципи контролю в освітньому процесі.
25. Охарактеризуйте етапи процесу виховання.
26. Розкрийте закономірності процесу виховання. Обґрунтуйте їх сутність на конкретному прикладі.
27. Дайте поняття позакласної та позашкільної виховної роботи, визначте їх мету та значення.
28. Визначте функції та обов'язки класного керівника в сучасній школі.
29. Охарактеризуйте класифікацію методів виховання Ю.К.Бабанського.
30. Конфлікти між здобувачами освіти: особливості перебігу, розв'язання та профілактики.

ПСИХОЛОГІЯ

1. Предмет, завдання і методи психології як науки
2. Психолого-педагогічні методи виховання в освітньому процесі
3. Критерії та показники вихованості здобувачів освіти
4. Стилi педагогічної діяльності в освітньому процесі
5. Розвиток у здобувача освіти вміння самостійно вчитися
6. Причини неуспішності здобувачів освіти та її запобігання
7. Поняття про цілі, рівень домагань та самооцінку особистості, їх роль у навчанні та вихованні здобувачів освіти.
8. Поняття мислення і врахування вчителем його закономірностей при організації освітнього процесу.
9. Мотивація навчальної діяльності здобувачів освіти, її структура та формування.
10. Поняття про навчальну діяльність, її співвідношення із навчанням та научінням.
11. Психологічні основи педагогічного спілкування.
12. Соціально-психологічний клімат в колективі класу, роль учителя у його поліпшенні.
13. Поняття про діяльність, її роль для психічного розвитку і формування особистості здобувача освіти.
14. Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку.
15. Психологічне забезпечення уроку та його аналіз учителем.
16. Поняття про увагу, врахування вчителем її особливостей при організації освітнього процесу.
17. Психологічні закономірності засвоєння знань та формування понять (на прикладі фахового предмету).
18. Основні закономірності розвитку психіки та особистості людини як теоретична основа освітнього процесу.
19. Поняття про колектив, його ознаки, структуру та розвиток.
20. Психологічні основи формування навичок та вмінь здобувачів освіти (на прикладі фахового предмету).
21. Психологічна структура педагогічної діяльності.
22. Поняття про здібності та обдарованість, психологічні умови їх розвитку.
23. Поняття про вищі почуття, формування їх у здобувачів освіти у процесі навчання та виховання.
24. Вікова періодизація психічного розвитку дитини від народження до закінчення школи.
25. Характеристика уяви, її врахування при організації освітнього процесу.
26. Поняття пам'яті, врахування вчителем її закономірностей при організації освітнього процесу.
27. Психологічне поняття спілкування та його роль в освітньому процесі.
28. Психологічні закономірності педагогічної оцінки, їх врахування при оцінюванні знань учнів з фахового предмету.
29. Конфлікти між здобувачами освіти: особливості перебігу, розв'язання та профілактики.
30. Поняття про вольову сферу особистості та її розвиток у здобувачів освіти..

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Екзаменаційна комісія проводить атестацію у формі атестаційного екзамену, перевіряючи науково-теоретичну підготовку випускників, приймає рішення щодо присвоєння їм відповідного освітнього ступеня та кваліфікації, видання документа про освіту, опрацьовує пропозиції щодо поліпшення якості підготовки фахівців в Університеті. Діяльність екзаменаційної комісії регламентується «Положенням про атестацію та організацію роботи екзаменаційної комісії в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» затвердженого вченою радою К-ПНУ 30 листопада 2023 року, протокол № 13 та введеного наказом ректора від 29 грудня 2024 року за № 154-ОД (<http://surl.li/gbnmfa>).

Програма атестаційного екзамену складається з чотирьох розділів: «Теоретико-методичні основи фізичного виховання», «Анатомо-фізіологічні основи фізичного виховання», «Практичні основи фізичного виховання», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання». Передбачається, що відповіді на питання повинні обґрунтовуватись з теоретико-методичних, анатомо-фізіологічних, практичних та психолого-педагогічних особливостей освітнього процесу. Така побудова дає можливість творчо підходити до комплектування екзаменаційних білетів, охопити всі розділи та матеріал зазначених дисциплін.

З кожного розділу змістовно добирають п'ять запитань і компонують в один білет.

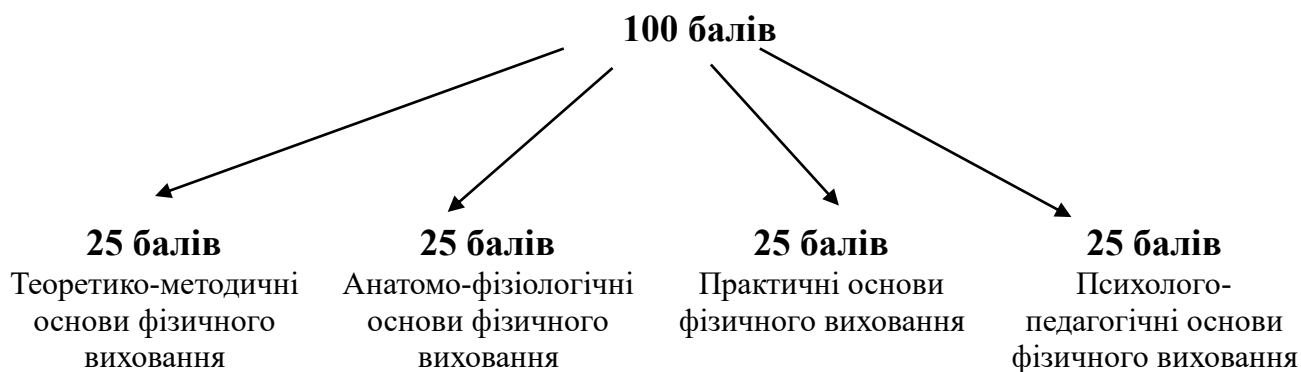
Кожне питання в програмі має розширене (деталізоване) дроблення на структурні компоненти, що для студента є орієнтиром чи навіть умовним планом відповіді на екзамені.

З урахуванням сучасних змін в роботі вищої школи, а саме – введення рейтингової системи оцінювання успішності, що сприяє удосконаленню системи контролю якості знань здобувачів вищої освіти, формуванню системних та систематичних знань, забезпеченню ритмічності самостійної роботи, підвищенню об'єктивності оцінювання знань та адаптації до вимог, визначених Європейською кредитно-трансферною системою (ЄКТС), було розроблено систему оцінювання результатів навчальних досягнень студентів під час проведення атестації.

Комплексні екзамени є окремими кредитними модулями, які оцінюються за 100-бальною шкалою відповідно до критеріїв, розроблених випусковою кафедрою.

Кількість балів за результатами атестаційного екзамену, оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС заносяться до протоколу засідання екзаменаційної комісії та в індивідуальний навчальний план студента. До індивідуального навчального плану не вносяться зазначені вище дані тоді, коли знання студента оцінені оцінкою «незадовільно» під час атестації.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ



З урахуванням того, що навчальні досягнення здобувачів вищої освіти впродовж навчання оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників до умов атестаційного екзамєну, максимальний бал оцінки на кожне питання екзаменаційної оцінки дорівнює 12-ти балам.

Рейтингова оцінка у балах сформованих результатів навчання здобувача вищої освіти визначається за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times OB) + 0,4) \times 100$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

ОВ – оцінка відповіді випускника на питання білету;

25 – максимальна сума балів.

Під час відповіді на атестаційному екзамені студент отримав оцінки: 5, 9, 12, 10. Середня оцінка відповіді студента на 4 питання білету обчислюється таким чином: $(5+9+12+10+9):4 = 9$ (при цьому в білетах питання під № 4 (з педагогіки) та під №5 з психології) оцінюється за 12-бальною шкалою, а під час вирахування середньої оцінки відповіді студента діляться на два).

Отже, зі 100 можливих балів оцінювання результатів відповідей здобувача на атестаційному екзамені, здобувач вищої освіти набрав 85 балів (R).

Критерії оцінювання сформованих результатів навчання здобувачів вищої освіти

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Здобувач намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Здобувач володіє початковими знаннями, знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його, провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Здобувач знає більше половини навчального матеріалу, розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
	6	Здобувач розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Здобувач правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
	8	Знання здобувача досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Здобувач володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Здобувач володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.
	12	Здобувач має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу. [URL:https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876](https://ezavdnz.mcfr.ua/book?bid=37876)
2. Бабюк С.М., Марчук Д.В., Юрчишин Ю.В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: гімнастичні палиці: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019.
3. Бабюк С.М., Марчук Д.В., Марчук В.М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
4. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>.
5. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
6. 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.
7. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ “Друкарня Рута”, 2021. 408 с.
8. 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.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
10. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., та інші). 206 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Mo-del.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
11. Науково-методичний супровід діяльності вчителів фізичної культури та захисту вітчизни. URL: <http://cmsps.fizkultura.kr.sch.in.ua/navchaljno-metodichne-zabezpechennya/navchaljni-programi/>
12. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL <https://osvita.ua/school/83843/>
13. Нова Українська школа. URL: <https://nus.org.ua>
14. Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти III ступеня, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 № 406. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-iii-stupenya>
15. Гігієна та екологія : підручник / [В.Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с.
16. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 336 с.
17. Заїкін А., Жигульова Е., Рябцев С., Марчук В., Марчук Д., Козак Є. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 17. С. 22-27.
18. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
19. Задорожна-Княгинька Л. В., Тимофеева І.Б. Загальні основи педагогіки : навч. посіб. для здоб. вищої освіти за освітнім ступенем «Бакалавр» спец. 013 «Початкова освіта», Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 192 с.
20. Зайченко І.В. Педагогіка: підручник . 3-тє видання, перероблене та доповнене. Київ: Ліра-К, 2016. 608 с.

21. Михалюк А. М. Педагогіка : інтерактивний контент. Навчально- методичний посібник. Київ : Видавництво «Каравела», 2023. 244с
22. Фіцула М. М. Вступ до педагогічної професії: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Вид. 3-тє, перероб. І доп. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2020. 168с.
23. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.
24. Сікорський П. І. Нова педагогіка : підручник, Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 540с.
25. Коломоець С., Петков С., Притула Р. Патріотичне виховання: теорія і практика / автори та укладачі: Коломоець С., Петков С., Притула О. – Київ; Видавничий дім «Професіонал», 2021. – 224с.
26. 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
27. Основи педагогічної майстерності та творчості вчителя: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / [автори-укладачі: О. М. Дутко, О. В. Горбатюк, І. Ю. Лебідь, С. В. Поліщук, В. В. Федорчук; за заг. ред. В. В. Федорчук]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 275 с.
28. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 392 с.
29. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. Київ : Центр навчальної літератури. 2019. 128 с.
30. Москалець В.П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
31. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник. 5-те вид. Київ : Академія, 2021. 376 с.
32. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О.П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Київ : Центр навчальної літератури 2020. 384 с.
33. М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. І сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. (<https://tinyurl.com/bddyc2zw>).
34. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4.
35. Гігієна та екологія: підручник / [В.Г. Бардов, С.Т. Омельчук, Н.В. Мережкіна та ін.]; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с.
36. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2020. 330 с.
37. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник. 4-е вид. К.: ВСВ «Медицина», 2021. 488 с.
38. Філімонов В. І., Маракушин Д.І. Клінічна фізіологія : підручник. 2-ге вид., перероб. і допов. - Київ : Медицина, 2022. 775 с
39. Пашко К.О., Попович Д.В., Лотоцька О.В., Сопель О.М., Кондратюк В.А., Крицька Г.А. Гігієна у фізичній реабілітації : підручник. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2019. 359 с.
40. Плахтій П.Д., Безкопильний О.О., Марчук В.М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка. - Кам'янець-Подільський : Віт'АДрук, 2022. 176 с.
41. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи здоров'я: вікова фізіологія і шкільна гігієна : навч. посіб. : теорія, практикум, тести. - 2-ге вид., стереотип. - Львів : Новий світ-2000, 2021. 331 с.
42. Войнарович Ю. Є. Анатомія людини: опорно-руховий апарат. Osteологія: навч. посіб. Ужгород: УжНУ, 2023. 110 с.
43. Головацький А. С. Анатомія людини: у 3 т. Вінниця: Нова Книга, 2013–2015.
44. Калиниченко Д. О. Анатомія людини: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ, 2020. 98 с.