

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (фізична культура)» та
освітньої програми «Фізична культура і спорт»,
галузі знань А Освіта,
спец. А4.11 «Середня освіта (фізична культура)»
А7 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2026

УДК 796.3(07)

С 44

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ
_____ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2026 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.
Директор бібліотеки _____ Наталія ПОЛІЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № 12 від «15» травня 2026 року.
Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладач: _____ Анатолій ХОМИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ Володимир ФАЙДЕВИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

С 44

Спортивні ігри з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт», галузі знань А Освіта, спец. А4.11 «Середня освіта (фізична культура)» А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання./уклад. А. В. Хомич, – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 44 с.

© А.В. Хомич 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ ЗАНЯТТЯ № 1–2	5
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНИХ І РУХЛИВИХ ІГОР	
ЗАНЯТТЯ № 3–5 ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР	7
ЗАНЯТТЯ № 6–15 СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ	11
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ (ФУТБОЛ)	19
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ (БАСКЕТБОЛ)	22
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ (ВОЛЕЙБОЛ)	29
ГЛОСАРІЙ	35
ВИСНОВОК	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

Вступ

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення теорії і методики викладання спортивних і рухливих ігор; теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм в ДЮСШ, колективах фізичної культури, спортивних колективах тощо. Курс спрямований на формування у студентів цілісної системи знань та вмінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивних і рухливих ігор. Для студентів є обов'язковим оволодіння основними вміннями та навичками, знаннями структури виду, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної педагогічної роботи в школі.

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. Гра включає фактично всі основні рухи людини: ходьбу, біг, стрибки, метання предметів. Користі від них не перелічити: покращується робота м'язів, головного мозку; розвивається швидкість реакції, спритність, швидкісно-силові якості, витривалість, увага. А головне – вони не тільки розвивають фізично, але й зближують з колективом.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна має зв'язок з іншими предметами, такими як: ТМФВ (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в ДЮСШ, колективах фізичної культури); анатомія людини та морфологія (формує уявлення про внутрішню структуру людини, її м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена), фізіологія спорту (формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, фізіологічні й морфологічні особливості спортсменів), педагогіка та психологія (дають уяву про основні принципи виховання морально-вольових якостей студентів, спортсменів різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань), спортивна метрологія (дозволяє проводити контроль за станом спортсмена, тренувальним навантаженням, технікою виконання вправ, спортивними результатами та поведінкою спортсмена на змаганнях).

Основними умовами, які нині визначають напрями модернізації сучасної української освіти, є спрямування на розвиток творчого самостійного мислення студентів, їх професійних здібностей до майбутньої професійної діяльності, завдяки акцентуванню на творчу самостійну працю й підвищення активності у навчанні, використання активних методів у процесі навчання з метою ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців. Все це також стосується процесу підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ
ЗАНЯТТЯ № 1–2
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНИХ І
РУХЛИВИХ ІГОР

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми: «Загальні основи теорії та методики ігор», «Поняття гри», «Рухливі ігри», «Спортивні ігри», «Орієнтація гравців в обраному виді спорту», «Тренування як система підготовки спортсменів».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Схарактеризуйте схему структури підготовки спортсмена.
 2. Дайте визначення та характеристику проектувальній функції підготовки спортсмена.
 3. Дайте визначення та характеристику конструктивній функції підготовки спортсмена.
 4. Дайте визначення та характеристику організаційній функції підготовки спортсмена.
 5. Дайте визначення та характеристику комунікативній функції підготовки спортсмена.
 6. Дайте визначення та характеристику гностичній функції підготовки спортсмена.
 7. Дайте визначення гри та її різновидам.
 8. Що таке рухливі ігри?
 9. Чим рухливі ігри відрізняються від спортивних?
 10. Що таке спортивні ігри? Дайте визначення.
 11. Які Ви знаєте спортивні ігри?
 12. Розкажіть про спортивну орієнтацію в спорті.
 13. Дайте визначення ігровому й оперативному мисленню в спорті.
 14. Розкажіть про визначення спортивної підготовленості спортсмена.
 15. Перерахуйте основні задачі тренувальної діяльності спортсмена.
 16. Розкажіть про техніку і тактику спортивних ігор.
 17. Схарактеризуйте спортивно-технічну майстерність спортсмена.
3. Розкрити зміст основних понять теми.
4. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Скласти глосарій з вивченої теми:

Витривалість –

Гнучкість –

Гра –

ЗФП –

Рухливі ігри –

Сила –

Спортивні ігри –

Спритність –

СФП –

Тактична підготовка –

Технічна підготовка –

Фізична підготовка –

Швидкість –

2. Дати письмову характеристику грі та її різновидам.

3. Дати письмову характеристику рухливим іграм.

4. Дати письмову характеристику спортивним іграм.

5. Навести письмово перелік рухливих ігор.

6. Навести письмово перелік спортивних ігор.

7. Дати письмову характеристику техніці і тактиці рухливих ігор.

8. Дати письмову характеристику техніці і тактиці спортивних ігор.

9. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку.

10. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку.

Тести з дисципліни

1. Що є основною метою рухливих ігор?

A. Розвиток фізичних якостей і навичок

B. Вивчення історії спорту

C. Лікування захворювань

D. Організація дозвілля без фізичної активності

2. До спортивних ігор належать:

A. Футбол, волейбол, баскетбол

B. Гімнастика, плавання, боротьба

C. Легка атлетика, шахи, туризм

D. Йога, аеробіка, фітнес

3. Яка фізична якість найбільше розвивається під час рухливих ігор?

A. Монотонність

B. Пасивність

C. Втома

D. Спритність

4. Методика навчання спортивних ігор передбачає:

- A. Вивчення тільки правил
- B. Лише теоретичну підготовку
- C. Послідовне оволодіння технікою і тактикою**
- D. Відсутність практичних занять

5. Основним засобом навчання у спортивних іграх є:

- A. Фізичні вправи**
- B. Лекції
- C. Медитація
- D. Контрольні роботи

6. Що входить до структури уроку спортивних ігор?

- A. Підготовча, основна, заключна частини**
- B. Лише основна частина
- C. Теоретична частина
- D. Самостійна робота без пояснення

7. Тактика у спортивних іграх — це:

- A. Способи ведення гри**
- B. Розминка перед заняттям
- C. Правила суддівства
- D. Види інвентарю

8. Основним документом для проведення змагань є:

- A. Положення про змагання**
- B. Медична довідка
- C. Журнал відвідування
- D. План-конспект уроку

9. Суддівство у спортивних іграх необхідне для:

- A. Контролю дотримання правил**
- B. Підрахунку глядачів
- C. Організації харчування
- D. Проведення розминки

ЗАНЯТТЯ № 3–5

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми: «Зміст, форма і методичні особливості рухливих ігор», «Виникнення гри»,

«Гра як засіб виховання», «Педагогічна характеристика рухливих ігор та методика їх проведення», «Класифікація рухливих ігор», «Загальні поняття про спортивні ігри», «Методика навчання і тренування», «Фізична підготовка», «Технічна і тактична підготовка», «Психологічна підготовка», «Теоретична підготовка».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Розкажіть про роль рухливих ігор в системі фізичного виховання.
 2. Розкажіть про історію виникнення гри.
 3. Поясніть важливість гри як засобу виховання.
 4. Дайте визначення та характеристику некомандним, перехідним до командних і командним іграм.
 5. Розкажіть про освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих ігор.
 6. Поясніть методику проведення рухливих ігор.
 7. Поясніть значення термінів: «вибір гри», «місце проведення», «підготовка місця та інвентарю», «організація граючих», «пояснення», «керівництво грою», «підведення підсумків», «суддівство», «дозування навантаження в грі».
 8. Дайте класифікацію рухливих ігор.
 9. Дайте визначення та стислу характеристику рухливим і спортивним іграм.
 10. Розкажіть про значення рухових дій для спортивних ігор.
 11. Розкажіть про вплив спортивних ігор на аналізатори людини.
 12. Дайте визначення основним і допоміжним фізичним вправам.
 13. Розкажіть про загальну і спеціальну фізичну підготовку.
 14. Дайте визначення силі та значенню її застосування для спортивних ігор.
 15. Дайте визначення швидкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 16. Дайте визначення витривалості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 17. Дайте визначення спритності та значенню її застосування для спортивних ігор.
 18. Дайте визначення гнучкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 19. Розкажіть про методи розвитку фізичних якостей.
 20. Що таке техніка та тактика гри?
 21. Що таке стратегія гри?
 22. Що розуміють під груповими та командними діями?
 23. Розкажіть про технічну та тактичну підготовку спортсменів.
 24. Схарактеризуйте психологічну підготовку спортсменів.
 25. Розкажіть про розвиток вольових якостей спортсмена.
 26. Перерахуйте основні труднощі, які виникають у процесі тренувань.

27. Розкажіть про теоретичну підготовку спортсмена.
1. Розкрити зміст основних понять теми.
 2. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Письмово дати визначення поняттю «перехідні до командних ігри».
2. Письмово дати визначення поняттю «командні ігри».
3. Письмово дати визначення поняттю «освітні завдання рухливих ігор».
4. Письмово дати визначення поняттю «оздоровчі завдання рухливих ігор».
5. Письмово дати визначення поняттю «методика проведення рухливих ігор».
6. Письмово дати визначення поняттю «місце проведення гри».
7. Письмово дати визначення поняттю «підготовка місця гри та інвентарю».
8. Письмово дати визначення поняттю «організація граючих».
9. Письмово дати визначення поняттю «пояснення гри».
10. Письмово дати визначення поняттю «керівництво грою».
11. Письмово дати визначення поняттю «підведення підсумків гри».
12. Письмово дати визначення поняттю «суддівство гри».
13. Письмово дати визначення поняттю «дозування навантаження в грі».
14. Письмово дати визначення поняттю «класифікація рухливих ігор».
15. Письмово дати визначення поняттю «основні фізичні вправи».
16. Письмово дати визначення поняттю «допоміжні фізичні вправи».
17. Письмово дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
18. Письмово дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».
19. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку.
20. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей середнього шкільного віку.
21. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей старшого шкільного віку.
22. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей старшого шкільного віку.

Тестові завдання

1. Рухливі ігри — це:

- A. Вид активної діяльності з правилами та руховими діями**
B. Лише теоретичні заняття
C. Комплекс лікувальних процедур
D. Пасивний відпочинок

2. Основною ознакою спортивних ігор є:

- A. Випадковість дій
B. Відсутність фізичних навантажень
C. Індивідуальне читання літератури
D. Наявність змагання та чітких правил

3. До рухливих ігор належать:

- A. Естафети та командні ігри**
- В. Лише шахи
- С. Медичні вправи
- Д. Теоретичні семінари

4. Основним засобом фізичного виховання у спортивних іграх є:

- А. Самостійне читання
- В. Лекції
- С. Фізичні вправи**
- Д. Письмові роботи

5. Яка функція рухливих ігор є оздоровчою?

- A. Зміцнення здоров'я**
- В. Зменшення активності
- С. Ізоляція учнів
- Д. Формування втоми

6. Спортивні ігри сприяють розвитку:

- A. Швидкості, сили, спритності**
- В. Лише пам'яті
- С. Тільки мовлення
- Д. Виключно теоретичних знань

7. Техніка гри — це:

- A. Сукупність способів виконання рухів**
- В. Правила поведінки глядачів
- С. Суддівська документація
- Д. Розклад занять

8. Тактика гри — це:

- А Медичний контроль
- В. Розминка перед заняттям
- С. Вибір спортивної форми
- D. Організація та способи ведення боротьби**

9. До спортивних ігор належить:

- А. Туризм
- В. Волейбол**
- С. Аеробіка
- Д. Йога

15. Основне завдання рухливих ігор:

A. Всебічний фізичний розвиток

B. Лише відпочинок

C. Теоретичне навчання

D. Підготовка документації

ЗАНЯТТЯ № 6–15 **СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ**

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми:

«Основні елементи баскетболу», «Розташування гравців у баскетболі», «Загальні поняття про волейбол», «Фізична підготовленість і швидкість», «Розвиток спеціальної витривалості», «Розвиток гнучкості», «Розвиток спеціальної спритності», «Розвиток стрибучості», «Розвиток сили», «Загальні положення щодо програмного підходу у футболі», «Загальна характеристика спортивної підготовки», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки»,

«Планування процесу підготовки футболістів», «Структура навчально-тренувального заняття», «Планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування, баскетбол, волейбол, футбол.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Дайте визначення поняттям «ведення м'яча», «передача м'яча», «пас», «кидок м'яча».
 2. Дайте визначення поняттям «зміна ритму ведення м'яча», «низьке ведення м'яча», «швидкісне чи високе ведення м'яча».
 3. Дайте визначення поняттям «переведення м'яча перед собою», «переведення м'яча за спиною», «переведення м'яча між ногами», «переведення м'яча з поворотом корпусу».
 4. Дайте визначення поняттям «пас двома руками від грудей», «пас двома руками об підлогу», «пас двома руками над головою».
 5. Дайте визначення поняттям «пас однією рукою (бейсбольний)», «пас однією рукою від плеча», «пас за спиною».
 6. Дайте визначення поняттям «кидок з місця», «кидок після подвійного кроку», «кидок знизу».
 7. Дайте визначення поняттям «кидок у стрибку», «кидок гаком», «кидок зверху», «кидок після подвійного кроку із-за щита».
 8. Дайте визначення поняттям «добивання», «підбирання».
 9. Дайте визначення поняттям «заслін», «двійка».

10. Дайте визначення поняттям «захист», «зонний захист».
 11. Дайте визначення поняттям «захисник (розігруючий)», «нападаючий», «центровий».
 12. Розкажіть про засоби спеціальної фізичної підготовки.
 13. Дайте визначення швидкості та спеціальній швидкості волейболіста.
 14. Назвіть основні моменти розвитку швидкості.
 15. Схарактеризуйте методи розвитку швидкості та зразкові вправи для її розвитку.
 16. Дайте методичні рекомендації при виконанні вправ на швидкість рухів.
 17. Дайте визначення витривалості. Які Ви знаєте специфічні прояви витривалості?
 18. Наведіть методи тренування стрибкової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
 19. Наведіть методи тренування швидкісної витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
 20. Наведіть методи тренування ігрової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
 21. Дайте методичні рекомендації при тренуванні витривалості.
 22. Дайте визначення гнучкості та її видам і методам розвитку.
 23. Дайте визначення спритності.
 24. Наведіть методи тренування спритності та зразкові вправи для її розвитку.
 25. Дайте методичні рекомендації при тренуванні спритності.
 26. Дайте визначення стрибучості та її видам.
 27. Наведіть методи тренування стрибучості та зразкові вправи для її розвитку.
 28. Дайте визначення сили та її видам.
 29. Наведіть методи тренування сили та зразкові вправи для її розвитку.
 30. Дайте методичні рекомендації при тренуванні сили.
 31. Розкажіть про загальні положення щодо програмного підходу у футболі.
 32. Дайте визначення термінам «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
 33. Розкажіть про мету, основні завдання спортивного тренування.
 34. Поясніть засоби, методи та принципи спортивної підготовки.
 35. Що Ви знаєте про планування процесу підготовки футболістів.
 36. Дайте визначення моделі тренувального заняття.
 37. Поясніть структуру навчально-тренувального заняття.
 38. Розкажіть про планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки.
 39. Поясніть методику тренування футболістів.
 40. Розкажіть про організацію комплексного контролю футболістів.
3. Розкрити зміст основних понять теми.
 4. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень гравця у баскетболі:

- стійки гравця;
 - ходьбу;
 - біг та його різновиди: звичайний, спиною вперед, хресним і приставним кроками;
 - стрибки поштовхом однієї та двома ногами;
 - зупинки стрибком і кроком;
 - повороти вперед і назад.
2. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у баскетболі:
- ловіння м'яча (що летить чи котиться) двома та однією рукою: на місці, в русі, у стрибку;
 - передачі м'яча (на місці та в русі) двома руками: від грудей, знизу, зверху; однією рукою: від плеча, знизу, збоку, зверху;
 - ведення м'яча зі зміною висоти відскоку від підлоги, швидкості й напрямку руху, з обведенням перешкод;
 - кидки м'яча (з місця, в русі, у стрибку) з різної відстані та траєкторією його польоту – двома руками: від грудей, знизу, зверху та зверху-вниз; однією рукою: від плеча, знизу, зверху і «гаком»;
 - обманні рухи без м'яча;
 - обманні рухи з м'ячем – фінти на прохід, передачу, кидок; «каскади» обманних рухів.
3. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у баскетболі:
- виривання й вибивання м'яча під час ведення його суперником та в інших ігрових епізодах;
 - перехоплення м'яча при передачі та веденні;
 - накривання та відбивання м'яча під час кидка.
4. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у баскетболі:
- індивідуальні тактичні дії: дії гравця з м'ячем та без м'яча;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців – під час «заслону», «наведення», «пересічення»; взаємодії трьох гравців – у комбінаціях «трикутник», «трійка», «малавісімка», «перехресний вихід» та подвійний заслон;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при швидкому прориві і позиційному нападі.
5. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у баскетболі:
- індивідуальні тактичні дії: дії проти гравця без м'яча та з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців – під час страховки, переключення, проковзування; взаємодії трьох і більше гравців – під час боротьби за м'яч під щитом, у груповому відборі м'яча, під час чисельної нерівності;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при особистому, зонному і змішаному захисті.
6. Теоретично та практично опрацювати методику навчання техніки гри у баскетболі:
- показ ігрового прийому;
 - пояснення;
 - апробація технічного елемента;

- зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних (змагальних), спеціальних вправ, естафет, рухливих та навчальних ігор;

- використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрового прийому;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз і самоаналіз виконання технічного елемента;
- методичні вказівки до самостійної роботи.

7. Теоретично та практично опрацювати методику навчання тактики гри у баскетболі:

- демонстрація тактичної дії;
- пояснення;
- апробація тактичної дії, ігрової комбінації;
- зміст підготовчих, підвідних, основних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;
 - використання методів фізичного виховання;
 - способи та умови виконання ігрової комбінації;
 - дозування навантажень;
 - запобігання і шляхи виправлення помилок;
 - аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.

8. Теоретично та практично опрацювати методику розвитку фізичних якостей у баскетболі:

- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор та естафет;
- відповідність засобів розвитку основним та спеціальним фізичним якостям і здібностям, специфіці баскетболу, контингенту людей;
- методи вдосконалення фізичних якостей;
- регулювання фізичних навантажень. взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
- використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших додаткових пристроїв.

9. Теоретично та практично опрацювати методику проведення підготовчої частини уроку фізичної культури у баскетболі:

- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
- зміст, спрямованість організаційно-мотиваційного компонента заняття, загальної, спеціальної та індивідуальної розминки;
- послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет і рухливих ігор;
- методи навчання й виховання;
- дозування фізичних навантажень;
- організація діяльності вчителя і учнів;
- керівництво та управління колективом;
- педагогічна техніка вчителя;

- експрес-аналіз проведеного фрагменту уроку.
10. Теоретично та практично опрацювати методика проведення змагань з суддівства гри у баскетболі:
- формування інформаційно-рекламного простору змагань та їх матеріально-технічне забезпечення: підготовка документації та оголошень, місця проведення, необхідного інвентарю й обладнання;
 - підготовка суддів до змагань;
 - виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
 - ведення та оформлення документації змагань
11. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень гравця у волейболі:
- стійки гравця;
 - ходьба;
 - приставний та подвійний крок;
 - біг і його різновиди;
 - стрибок;
 - стрибки поштовхом однієї та двома ногами;
 - випади;
 - падіння з перекатами на стегно-спину та вперед на руки.
12. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у волейболі:
- передачі м'яча двома руками зверху і знизу в опорному положенні та в стрибку;
 - подачі м'яча: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма, верхня бокова та подача в стрибку;
 - нападаючі удари: прямий і боковий.
13. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у волейболі:
- прийом м'яча двома руками знизу, однією рукою знизу в опорному положенні та у падінні з перекатами;
 - блокування: одиночне і групове.
14. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у волейболі:
- індивідуальні тактичні дії: дії гравця без м'яча – вибір місця, гравця з м'ячем – під час передачі, подачі та нападаючого удару;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців однієї лінії та між лініями у комбінаціях «хвиля», «хрест» та «ешелон»;
 - командні тактичні дії: напад без зміни, зі зміною місць гравцями передньої лінії, з виходом гравця задньої лінії.
15. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у волейболі:
- індивідуальні тактичні дії: вибір місця, дії гравця під час прийому подачі, нападаючого удару, блокування, самостраховки;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців під час прийому подачі, нападаючого удару, блокування;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців під час прийому подач, нападаючих ударів при системі гри «у лінію», «кутом уперед» і «кутом назад».

16. Теоретично та практично опрацювати методики навчання техніки гри у волейболі:

- показ ігрового прийому;
- пояснення;
 - апробація технічного елемента;
 - зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних (змагальних), спеціальних вправ, естафет, рухливих і навчальних ігор;
 - використання методів фізичного виховання;
 - дозування навантажень;
 - запобігання та шляхи виправлення помилок;
 - аналіз виконання ігрового прийому;
 - методичні вказівки до самостійної роботи з удосконалення ігрового прийому.

17. Теоретично та практично опрацювати методики навчання тактики гри у волейболі:

- демонстрація тактичної дії;
- пояснення;
- апробація тактичної дії, ігрової комбінації;
- зміст підготовчих, підвідних, основних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;
- використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрової комбінації;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.

18. Теоретично та практично опрацювати методики розвитку фізичних якостей у волейболі:

- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор та естафет: простих й комбінованих;
- відповідність засобів розвитку фізичним якостям, специфіці волейболу, контингенту учнів;
- методи вдосконалення фізичних якостей. регулювання навантажень;
- взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
- використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших пристроїв та конструкцій.

19. Теоретично та практично опрацювати методики проведення основної частини уроку фізичної культури у волейболі:

- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
- ефективність розв'язання завдань уроку;
- зміст та послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, основних (змагальних), спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет, рухливих і

- навчальних ігор;
- методи навчання та виховання;
- дозування, розподіл й регулювання фізичних навантажень;
- організація діяльності учнів;
- управління колективом та педагогічна техніка вчителя.

20. Теоретично та практично опрацювати методики проведення змагань з волейболу, суддівства гри у волейболі:

- формування інформаційного простору змагань, їх матеріально-технічне забезпечення: підготовка документації та оголошень, місця проведення, необхідного інвентарю й обладнання;
- підготовка суддів до обслуговування змагань;
- виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
- ведення та оформлення документації змагань.

21. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень польового гравця у футболі:

- стійки гравця;
- ходьба;
- біг та його різновиди: звичайний, спиною вперед, хресним і приставним кроками;
- стрибки поштовхом однієї та двома ногами;
- зупинки стрибком і випадом;
- повороти переступанням, стрибком та на опорній нозі.

21. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу польового гравця у футболі:

- удари по м'ячу (нерухомому; що котиться; що летить; з напівльоту) ногою: з місця і розбігу: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, п'ятою;
- удари по м'ячу головою: з місця, в русі, у стрибку;
- зупинки м'яча (що котиться, що летить) на місці, в русі, у стрибку: підошвою, внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною стопи, стегном, грудьми;
- ведення м'яча: підошвою, зовнішньою частиною підйому, серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, носком, внутрішньою частиною стопи: по прямій, по колу, зі зміною напрямку і швидкості руху;
- фінти на прохід, удар (замах), зупинку, «каскади» обманних рухів;
- вкидання м'яча.

22. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту польового гравця у футболі:

- відбір м'яча: поштовхом плеча в плече, ударом і зупинкою.

23. Теоретично та практично опрацювати техніку гри воротаря у захисті та нападі у футболі:

- стійки і переміщення;
- ловіння м'яча знизу, зверху, збоку: без падіння, з падінням;
- відбивання м'яча однією і двома руками: долонею і кулаком;

- переводити м'яча однією і двома руками: долонею та кулаком;
 - кидки м'яча однією і двома руками знизу, зверху і збоку.
24. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу польового гравця у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: гравця без м'яча та з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців при стандартних положеннях та в ігрових епізодах: у парах – комбінації «в стінку», «схрещування», «в один дотик», трійках – комбінації «пропускання м'яча», «в один дотик» та ін.;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при швидкому і позиційному нападі.
25. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту польового гравця у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: проти гравця без м'яча і з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців під час страховки, переключення, колективного відбору м'яча, протидії «стінці», «схрещуванню», взаємодії трьох і більше гравців під час шиккування «стінки», створення штучного положення «поза грою», при чисельній нерівності гравців;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при особистому, зонному і комбінованому захисті.
26. Теоретично та практично опрацювати тактику гри воротаря у захисті та нападі у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: вибір місця; дії на лінії воріт і на виходах;
 - групові та командні тактичні дії: взаємодії з партнерами у захисті та під час організації атак.
27. Теоретично та практично опрацювати методики навчання техніки гри у футболі:
- показ ігрового прийому;
 - пояснення;
 - апробація;
 - зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, спеціальних вправ, естафет, рухливих, навчальних ігор. використання методів фізичного виховання;
 - способи та умови виконання ігрового прийому;
 - дозування навантажень;
 - запобігання і шляхи виправлення помилок;
 - аналіз виконання технічного елемента;
 - методичні вказівки до самостійної роботи з удосконалення ігрового прийому.
28. Теоретично та практично опрацювати методики навчання тактики гри у футболі:
- демонстрація тактичної дії, системи гри;
 - пояснення;
 - апробація тактичної дії, ігрової комбінації;
 - зміст підготовчих, підвідних, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;

- використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрової комбінації;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.

29. Теоретично та практично опрацювати методики розвитку фізичних якостей у футболі:

- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор, естафет;
- відповідність засобів розвитку фізичним якостям, специфіці футболу, контингенту людей;
- методи розвитку фізичних якостей;
- регулювання фізичних навантажень;
- взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
- використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших пристроїв та конструкцій.

30. Теоретично та практично опрацювати методики проведення основної частини уроку фізичної культури на матеріалі футболу:

- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
- ефективність розв'язання педагогічних завдань уроку;
- планування і розподіл навчального матеріалу на уроці;

31. Зміст та послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних, спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет, рухливих і навчальних ігор;

- методи навчання й виховання;
- виявлення, усунення помилок;
- дозування, регулювання фізичних навантажень;
- організація діяльності учнів. управління колективом;
- педагогічна техніка;
- аналіз та самоаналіз фрагменту уроку фізичної культури.

32. Теоретично та практично опрацювати методики проведення змагань з футболу та суддівства у футболі:

- розробка положення про змагання, складання календаря ігор;
- формування інформаційного простору: оголошення, повідомлення, реклама;
- матеріально-технічне забезпечення змагань: підготовка місця проведення, інвентарю, обладнання;
- підготовка суддів до обслуговування змагань;
- виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
- оформлення звітної документації щодо проведення змагань.

33. Скласти глосарій з вивчених понять і термінів.

Тестові завдання (футбол)

Футбол — це командний вид спорту, який грається між двома командами по

одинадцять гравців зі сферичним м'ячем.

Близько 250 мільйонів чоловіків і жінок із більш ніж 200 країн грають у футбол, що робить його найпопулярнішим у світі видом спорту. Грають на футбольному полі завдовжки 90-120 метрів і завширшки 45-90 метрів. На двох протилежних кінцях стоять ворота куди потрібно завести м'яча.

М'яч, обвід якого повинен бути 68-71 см, а маса - від 396 до 453 грамів. Склад команди на початку гри становить 11 гравців. Порушення караються штрафним або вільним ударом, попередженням або видаленням гравця.

Пенальті - вид штрафного удару у футболі, що пробивається з відстані 12 ярдів. Тільки воротар команди, що захищається, може знаходитись між м'ячем і воротами під час пробиття цього удару. До 1912 року згідно з правилами воротар мав право брати до рук м'яч на всій половині поля своєї команди, тому бували випадки коли воротарям вдавалось забивати гол навіть руками. Пенальті пробивається під час звичайної гри. Вкидання м'яча є одним із способів відновлення гри. Гол, забитий безпосередньо після вкидання, не зараховується. Вкидання призначається у випадку, коли м'яч повністю перетне бокову лінію поля, з місця, де м'яч перетнув лінію на користь команди-суперниці гравця, що останнім торкнувся м'яча. У гри є 2 тайми по 45 хвилин кожен. Рішення судді є остаточними і під час гри не переглядаються. Він сам може змінити рішення, якщо ще не відновив гру.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прообраз футболу є стародавні китайці, давні римляни та греки, середньовічні італійці, ацтеки. Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року. ФІФА було засновано 21 травня 1904 в Парижі, саме цей факт став причиною того, що в загальноприйнятих повній та скороченій формі використовується французька назва. Її штаб знаходиться в Цюриху.

За часів незалежності в Україні організовано національну систему проведення змагань на всіх рівнях, якою опікується Федерація футболу України. Професіональні змагання на вищому рівні проходять під керівництвом Професіональної футбольної ліги України.

Існує безліч різновидів футболу, переважно з меншим числом гравців – у тому числі футдаблбол (грається двома м'ячами), пляжний футбол (грається на піску), футзал (грається в залі на спеціальному покритті), дворовий футбол (грається на будь-якому покритті на полях будь-якого розміру будь-якою кількістю людей), болотний футбол (грається на болоті), футбольний фристайл (полягає у виконанні всіляких хитрощів і трюків), Гельський футбол (національний вид спорту в Ірландії).

Жіночий футбол існував досить давно, але до 1970-х років, коли він почав набувати організованих форм, цей вид спорту асоціювався з благодійними іграми і фізичними вправами. До 1970-х футбол розглядався як чоловічий вид спорту. У міру розвитку жіночого футболу з'являлися великі змагання – і на національному, і на міжнародному рівнях. У деяких країнах жіночий футбол – одна з

найреспектабельніших командних ігор для жінок. Також це один з небагатьох видів жіночого спорту, в якому існують професійні ліги і клуби.

Оскільки популярність футболу дуже висока, існує багато ігор, що імітують футбол. Перший чемпіонат світу з футболу відбувся в 1930 році. Футбол прийшов в Україну у 1880-90-их роках через службовців британських підприємств в Одесі, чужинців, що працювали на заводах та через посередництво гімнастично-спортових товариств. Офіційно першим футбольним матчем в Україні зараз вважається матч у Львові 14 липня 1894 року між командами Львова і Кракова. Львівська футбольна команда «Карпати» єдиний в історії клуб нижчої ліги, який здобув Кубок СРСР.

1. У скількох країнах грають у футбол?
А) **більше 200;**
В) менше 200 ;
С) до 250
2. Довжина футбольного поля?
А) 45-90 метрів;
В) 90-160 метрів
С) **90-120 метрів**
3. Стартова кількість гравців однієї команди?
А) 13;
В) 12
С.) **11**
4. Відстань пробивання пенальті?
А) **11 ярдів;**
В) 12 ярдів;
С) 13 ярдів
5. Довжина кожного тайму у грі?
А) **45хв.;**
В) 35хв. ;
С) 90 хв.
6. Прямим нащадком якої країни є нинішній футбол?
А) **Британії;**
В) Франції;
С) Італії
7. Національний вид спорту в Ірландії?
А) футбол;
В) футдаблбол;

С) гельський футбол

8. У якому році відбувся перший чемпіонат світу з футболу?

- А) 1930р.;
- В) 1920р. ;
- С) 1923р.

9. Де відбувся перший офіційний матч в Україні?

- А) у Києві;
- В) в Одесі;
- С) у Львові

10. Чи можна змінити рішення судді під час гри?

- А) можливо;
- В) неможливо;
- С) обидва варіанти вірні

11. Маса м'яча?

- А) від 396 до 453 гр.;
- В) від 493 до 563 грамів;
- С) від 356 до 485 грамів

12. До якого року воротар згідно з правил мав право брати м'яч до рук по всій території команди?

- А) до 1812р.;
- В) до 2012р.;
- С) до 1912р.

Тестові завдання (Баскетбол)

БАСКЕТБОЛ (від англ. basket - кошик і ball - м'яч), командна спортивна гра, мета якої - закинути руками м'яч в кільце (кошик) суперника, прикріплене до щита. Влучення може принести команді від одного до трьох очок. У матчі перемагає команда, яка набрала більше очок.

В даний час баскетбол – один із найпопулярніших видів спорту. Кількість офіційно зареєстрованих гравців у всьому світі перевищує 200 мільйонів людей. У Міжнародну федерацію баскетболу (ФІБА) у 2002 році входили 173 країни.

Регулярні заняття баскетболом удосконалюють координацію рухів, тренують органи дихання та кровообігу, розвивають мускулатуру, зміцнюють нервову систему. У багатьох країнах світу заняття з баскетболу включені до програми фізпідготовки учнів середніх шкіл та вищих навчальних закладів.

Др.Доктор Джеймс Найсміт відомий у всьому світі як винахідник баскетболу. Він народився в 1861 році в Ремсей (Ramsay) містечку, поблизу Елмонта (Almonte),

штат Онтаріо, Канада.

Концепція баскетболу в нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в —duck-on-a-rock. Сенс цієї популярної, на той час, гри полягав у наступному: підкидаючи один, не великий камінь, необхідно було вразити їм вершину іншого каменю, більшого за розміром.

Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфелді, Джеймс Найсміт зіштовхнувся із проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями з бейсболу та футболу. Найсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року найкращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

Найсміт хотів створити рухливу гру для студентів Школи Християнських Робітників, яка б передбачала не тільки використання виключно сили. Він потребував гри, яку можна було б проводити у закритому приміщенні у відносно малому просторі.

І ось, у грудні 1891 року, Джеймс Найсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрінгфілді (YMCA) свій безіменний винахід.

У момент заснування НБА баскетбол в Америці був далеко не найпопулярнішим видом спорту. Але його прихильників постійно зростала, і наприкінці 1970-х років НБА досягла небаченого розквіту. На сьогодні чемпіонат НБА – це, по суті, клубний чемпіонат світу серед професіоналів, хоча формально у ньому беруть участь лише 27 американських команд та два канадські клуби, що приєдналися до них у 1995 році.

В даний час НБА вважається найуспішнішою з усіх професійних спортивних організацій у світі. Керівництво НБА прагне підтримувати інтерес до чемпіонату Асоціації за допомогою різноманітних організаційних заходів. Один із них – система драфта, встановлена ще 1940-ті роки. Щороку клуби поповнюють свої ряди за рахунок новачків, при цьому схема драфта така, що найслабший на даний момент клуб має більше шансів придбати найсильнішого з баскетболістів-новачків. За сучасними правилами, у драфті можуть брати участь гравці, яким вже виповнилося 18 років.

Гра проходить на прямокутному майданчику довжиною 28 і шириною 15 м (раніше її розміри становили відповідно 26г14 м) спеціальним м'ячем.

Маса м'яча 567-650 грам, коло 749-780 мм (в іграх чоловічих команд; в іграх жіночих команд використовуються м'ячі менших розмірів, і ще менше - у матчах з міні-баскетболу). Баскетбольні м'ячі бувають двох типів: призначені для гри лише у приміщеннях (indoor) та універсальні, тобто. придатні для використання як у приміщеннях, так і на вулиці (indoor/outdoor). Кошик (металеве кільце діаметром 45 см з натягнутою на ньому сіткою без дна) кріпиться на висоті 3,05 м на щиті, встановленому на стійці паралельно лицьовим лініям майданчика.

Матч розпочинається у центрі майданчика. Суддя підкидає м'яч строго вгору між двома гравцями команд-суперниць. У той момент, коли вони стосуються м'яча (брати м'яч до рук не можна), починається відлік часу. Після кожного свистка судді секундомір зупиняється – і поновлення гри вмикається знову. (Відповідно, у баскетболі розрізняють «живий м'яч» та «мертвий м'яч».) Ігровий час фіксує суддя-

секундометрист. Раніше матчі під егідою Міжнародної аматорської федерації баскетболу (ФІБА) склалися із 2 таймів по 20 хвилин чистого ігрового часу. Згідно з новими правилами, прийнятими в 2000, матч складається з чотирьох таймів по 10 м чистого часу кожен (у НБА – з чотирьох таймів по 12 м) з 2-хвилинними перервами між першою та другою, третьою та четвертою таймами, перерва в середині матчу – 15м.

Раніше гравець міг володіти м'ячем необмежений час. У 1960-і роки минулого століття було введено 30-секундний (ФІБА) та 24-секундний (НБА) ліміт: після його закінчення команда втрачає м'яч. За правилами ФІБА 2000 року, на атаку командам також відводиться не більше 24 секунд. До складу суддівської бригади входить так званий оператор 24 секунди, який стежить за дотриманням цього правила. Крім цього, існують також «правило трьох секунд» (стільки часу гравець атакуючої команди може перебувати в обмеженій зоні суперника, яку іноді так і називають – «3-секундна зона») та «правило восьми секунд» (за цей час команда, що оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика повинна перевести його з тилової зони в передову).

Нічий в баскетболі не буває. Якщо після закінчення основного часу матчу рахунок виявляється рівним, призначається додатковий 5-хвилинний тайм – овертайм. Якщо і в овертаймі жодна з команд не досягне перемоги, призначається ще одна додаткова п'ятихвилинка і т.д. Виняток можливий у тому випадку, якщо команди з регламенту змагань проводять парні зустрічі (за так званою кубковою системою): тоді у першому матчі може бути зарахована нічия, а переможець у парі визначається за результатами другої гри.

Точний кидок у кошик із позиції за дугою, проведеної на відстані 6,25 м від щита (в НБА – 7,27 м), оцінюється у три очки. Ця дуга називається також

«трьохочковою лінією». Решта кидків (зокрема і з-під щита) оцінюються у два очки. Якщо м'яч кинутий у кошик, але гравці команди-суперниці блокують (перехоплюють або відбивають) його безпосередньо над кошиком, окуляри зараховують, якби кидок досяг мети. Нерідко суддям доводиться розігрувати під час гри спірний м'яч. М'яч вважається спірним у таких випадках: якщо два суперники міцно тримають м'яч і жоден з них не може опанувати його, не порушивши правил; якщо м'яч вийшов за межі майданчика від двох гравців різних команд (або суддя не зміг точно визначити, хто з гравців торкнувся м'яча останнім); якщо м'яч застряг між щитом та кільцем тощо. Залежно від ситуації, спірний м'яч може розіграватися або між безпосередніми учасниками «спору», або між двома будь-якими гравцями команд-суперниць. Гравець, який бере участь у розіграші спірного м'яча, не може бути замінений.

У баскетбольних правилах є кілька обмежень щодо техніки ведення м'яча. Після дриблінгу гравець може зробити лише два кроки з м'ячем у руках, не вдаряючи їм об підлогу. Потім він повинен або кинути м'яч у кільце або віддати партнеру. У разі третього кроку фіксується пробіжка і м'яч переходить до іншої команди. Якщо ж баскетболіст зупинився з м'ячем у руках і замість кидка в кошик чи пасу партнеру знову починає дриблінг, фіксується подвійне відання та м'яч також переходить до суперника. Гравець, який володіє м'ячем, може зупинитися і

знову продовжувати рух за умови, що під час зупинки він продовжував постукувати м'ячем об підлогу. М'яч у баскетболі можна вести по черзі то однією, то іншою рукою, але не двома руками одразу. Якщо гравець отримав м'яч, стоячи на місці, або зупинився після того, як м'яч отримав, йому не дозволяється відривати від підлоги опорну ногу раніше, ніж він випустить м'яч з рук.

Від кожної команди на майданчику виступають одночасно п'ять гравців, ще п'ять-сім баскетболістів перебувають під час гри на лаві запасних. Кількість замінів у баскетболі не обмежена, але проводити їх можна лише в той момент, коли зупинено секундомір.

За правилами ФІБА, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами з 4-го до 15-го. Числа "1", "2" і "3" як номери в даний час не використовуються. Серед спеціальних жестів, які використовуються суддями по ходу матчу, є й жести з цими числами: наприклад, коли суддя вказує на порушення

«правила трьох секунд» або показує, скільки штрафних кидків має виконати гравець потерпілої команди. Так само, на пальцях, суддя показує секретареві матчу номер гравця, який карається персональним зауваженням. Щоб уникнути плутанини, було вирішено номери 1, 2 та 3 скасувати.

Правилами баскетболу забороняється бити суперника по руках, штовхати його, тримати руками, наступати на ноги, зустрічати ногою (і прямою, і зігнутою в коліні). Гравець, який допустив будь-яке з подібних порушень, оголошує персональне зауваження (фол). Якщо спортсмен отримав протягом матчу п'ять фолів (у НБА – шість), його видаляють із поля до кінця зустрічі та замінюють одним із запасних гравців.

Взаємний фол оголошується в тому випадку, коли гравці обох команд одночасно порушують правила: обидва баскетболісти отримують персональні зауваження, а м'яч залишається у команди, яка володіла ним на момент порушення, або розігрується спірний м'яч. Розрізняють також: технічний фол (за неспортивну поведінку, такому покаранню можуть піддаватися не лише баскетболісти, що знаходяться на майданчику, а й тренер, і запасні гравці – за суперечку з суддею, спробу затіяти бійку тощо), навмисний фол (зокрема, за грубу гру або навмисну помилку в ігровій ситуації, що загрожує забиттям м'яча) та ін.

Найважче покарання у баскетболі - так званий фол, що дискваліфікує. Він оголошується за серйозне порушення і тягне за собою дискваліфікацію гравця і видалення його з майданчика до кінця гри незалежно від кількості фолів (йому на заміну виходить інший баскетболіст).

Якщо персональний фол був здійснений по відношенню до гравця, що робив кидок по кільцю, або був зафіксований технічний фол, суддя, крім персонального зауваження гравцю, що провинився, призначає також штрафні кидки. Залежно від характеру порушення кидки виконує сам постраждалий, або один з його партнерів по команді. Штрафні кидки виконуються зі спеціальної точки 6 м від шита. Кожен заробити два очки.

У сучасних баскетбольних правилах є такі пункти, як «гра, програна через брак гравців» (команді зараховується поразка, якщо в її складі залишається один гравець) та «гра, програна позбавленням права» (у ситуації, коли команда

відмовляється розпочинати – або продовжувати – гру після відповідного сигналу арбітра.

На самому початку в баскетболі було лише 13 правил, зараз їх понад 200. Вони періодично переглядаються Світовою технічною комісією ФІБА і затверджуються потім Центральним бюро Федерації. Останній серйозний їх перегляд відбувся у травні 2000 року.

Правилами визначаються лише основні принципи гри, у яких можуть бути передбачені всі можливі ігрові ситуації. Крім зводу самих правил, існують та його офіційні інтерпретації, у яких обумовлюється можливе трактування правил у різних спірних моментах. Суддя матчу має право приймати самостійне рішення у ситуаціях, які у правилах не обумовлені.

Під час проведення всіх офіційних міжнародних змагань діють правила, затверджені ФІБА. Вони дещо відрізняються від правил НБА.

У сучасному баскетболі розрізняють такі ігрові амплуа: захисник, що розігрує; атакуючий захисник, легкий та важкий форварди, а також центровий (або центрфорвард).

Амплуа центрального з часом набуло справді культового статусу. Однією із найсильніших у світі завжди була радянська школа центрових, яка подарувала світові таких видатних гравців, як Отар Коркія, Яніс Крумінш, Олександр Белов, Володимир Ткаченко, Арвідас Сабоніс та ін.

Нині у баскетболі надзвичайно цінуються майстри-універсали, які за необхідності можуть зіграти не лише на своїй позиції. Дуже важливим є і таке поняття, як «командний гравець». Прихильність до командної гри легендарного центрального Білла Рассела дозволила йому 11 разів привести до перемоги в чемпіонаті НБА клуб «Бостон селтікс». Його вічний суперник Вілт Чемберлен («Філадельфія уорріорз») не поступався в класі Расселу, але вважав за краще грати «на себе», а не «на команду», і лише одного разу став чемпіоном НБА.

Залежно від того, як складається гра, тренер може в якийсь момент внести зміни до звичної тактичної розстановки (стандартною вважається «схема» 2–1–2): наприклад, виставити на майданчик двох-трьох центрових одночасно. Успіх команди визначається не тільки індивідуальною майстерністю гравців, але й правильно обраною тактикою. Класичний приклад – фінал олімпійського турніру 1972. Розуміючи, що його підопічні поступаються баскетболістам США за своїми ігровими кондиціями та фізичними даними, головний тренер збірної СРСР Володимир Кондрашин побудував гру від оборони, нав'язав супернику «свій баскетбол», що в результаті принесло.

У баскетболі розрізняють зонний та особистий (персональний) захист. У першому випадку кожен із гравців опікується будь-яким суперником, який перебуває у відведеній йому ділянці (зоні) майданчика. При персональному захисті кожен баскетболіст опікується своїм гравцем. Надзвичайно ефективний так званий пресинг – активний вид оборони, при якому суперників опікуються не лише в безпосередній близькості від свого щита, а й на далеких підступах до нього, іноді – на всьому майданчику. Мета пресингу – завадити супернику спокійно розіграти м'яч та провести атаку.

Особливого значення у сучасному баскетболі має боротьба під щитом. Відома баскетбольна заповідь свідчить: «Хто виграє щит – виграє матч», а одним з основних статистичних показників гри баскетболіста – чи це окремий матч, чи весь сезон – є кількість так званих підбирань та блок-шотів.

Індивідуальна майстерність гравця складається із багатьох компонентів. Дріблінг, тобто. ведення м'яча, у тому числі і без візуального контролю, що дозволяє гравцеві миттєво оцінювати ситуацію, що змінюється на майданчику. Різні фінти, що вводять суперника в оману: обманний рух м'ячем, руками, ногами, всім тілом, поворотом голови, поглядом та ін. Гра у пас. Особливо цінується так званий прихований пас – передача м'яча, незважаючи на партнера, якому він адресований. Ще один прийом із арсеналу майстрів баскетболу – пас із-за спини (тримаючи м'яч за спиною, гравець перекидає його партнеру через голову). Кидки в баскетболі здійснюються як з місця, і у русі. Існує чимало їх різновидів: кидок у стрибку, кидок «гаком» (рука гравця, що стоїть боком до кошика суперника, рухається по уявній дузі), кидок у кошик зверху та ін. Поряд з технікою володіння м'ячем у баскетболі надзвичайно важливе вміння .

Баскетбольна техніка формувалася десятиліттями. Наприклад, наприкінці 19 ст. гравці пасували один одному тільки двома руками від грудей, а кидок робили так само або з-під себе. Такий, здавалося б, природний прийом, як кидок м'яча однією рукою, вперше був застосований лише у 1930-ті роки і справжній революції у грі.

Коли не було обмежень (за часом) на атаку, баскетбол був дуже повільною грою. Що підтверджують і «мікроскопічні» результати матчів, які нерідко не виходили за межі 15–20 очок з кожного боку. Для баскетболу початку та середини минулого століття був характерний неквапливий розіграш м'яча, а успіх команди багато в чому визначався індивідуальними діями провідних гравців. Як правило, це були найвищі спортсмени. Довгий час баскетбол вважався винятково спортом гігантів. Їх справді чимало серед колишніх та нинішніх «зірок» баскетболу. Наприклад, найвищі в історії радянського баскетболу спортсмени мали неймовірне зростання: гравець алма-атинського «Буревісника» Увайс Ахтаєв – 238 см, а куйбишевський «Будівельник» Олександр Сизоненко, який виступав за 239 см. Але згодом помітний вплив на гру стали надавати менш високі гравці, яких у баскетболі називають «малюками». Вони надзвичайно рухливі, витривалі та відрізняються чудовою реакцією. Знаменитий Боб Коузі компенсував брак баскетбольного зростання філігранною технікою, за майстерний дріблінг та пас його прозвали

«Гудіні баскетбольного майданчика» та «Юрким чарівником». Майкл Джордан, який вважається найкращим баскетболістом усіх часів, за баскетбольними мірками теж не гігант: його зріст – «всього» 198 см. Проте він на рівних бився з більш високим суперником і за свої неймовірні «польоти» над майданчиком отримав прізвисько «Їх Повітря».

До прийняття «правила 3 секунд» атака нерідко будувалася за дуже простою тактичною схемою: найвищий гравець атакуючої команди розташовувався в безпосередній близькості від кільця суперника і, отримавши м'яч, відправляв його в кошик. Введення «правила 3 секунд» змусило баскетболістів шукати інші

варіанти розвитку атаки, активніше використовувати середні та дальні кидки. А із запровадженням 24-секундного обмеження на атаку та заборони на повернення м'яча у свою тилову зону помітно зріс темп гри, велике значення набула гра в пас, техніка та снайперські якості гравців стали цінуватися не менше, ніж їх зростання.

Іноді навіть недотримання правил використовується як тактичний прийом. Наприклад, команда, що програє, наприкінці матчу навмисне порушує правила: завдяки підборам і подальшим умілим контратакам вона може змінити рахунок на свою користь. Так само, команда, яка веде в рахунку, може під кінець матчу відмовитися від штрафних кидків і ввести м'яч у гру через бічні лінії (правилами подібна «заміна» допускається). Це дозволяє команді виграти час та утримати переможний рахунок.

1. Розмір майданчика.

A) 16м x 10м;

B) 28м x 15м;

C) 18м – 9м

2. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?

A) два рази;

B) скільки завгодно разів;

C) один раз.

3. Який гравець вибуває з гри?

A) той, що отримав 5 фолів;

B) той, що постійно порушує правила;

C) той, що отримав 3 фола.

4. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.

A) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця;

B) перешкоджання передачі і перехоплення м'яча;

C) послідовні кидки в кошик суперника;

D) всі відповіді правильні

5. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіціальну гру?

A) 3 гравця;

B) 4 гравця;

C) 2 гравця.

6. Визначення опорної ноги. Відмітьте правильні твердження.

A) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, ця нога стає опорною, як тільки інша торкнеться підлоги;

B) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі,

може використовувати будь-яку, як опорну; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною;

С) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у цьому випадку жодна нога не може бути опорною.

D) всі відповіді правильні

7. У яких випадках м'яч стає живим?

A) після влучного останнього штрафного кидка;

B) під час вкидання із-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання;

С) під час спірного кидка м'яч відбитий згідно з правилами одним з суперників; г) коли перетне бічну лінію після вкидання із-за меж майданчика;

D) під час штрафного кидка суддя передає м'яч у розпорядження гравця, що виконує штрафний кидок.

8. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?

A) за неспортивну поведінку;

B) за порушення правил 3 секунд;

С) за порушення правил ведення.

9. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті.

A) біг;

B) ходьба;

С) стрибки;

D) повороти;

E) приставний крок.

F) всі відповіді правильні

10. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?

A) 5;

B) 7;

С) 3;

D) не обмежено.

11. Що означає правило 8 секунд у баскетболі?

A) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;

B) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд;

С) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки.

12. З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?

A) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;

- В) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію;
С) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони).

Тестові завдання (волейбол)

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (УМСА) в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру "мінтонет". Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - "волейбол".

У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915-1925 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії - з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання - в Брукліні відбувся чемпіонат УМСА за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехо-Словаччини - перша в світі спортивна організація по волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період

формується головні технічні прийоми - подача, передача, що атакує удар, і блок. На їх основі виникає тактика командних дій.

У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі і обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації по гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації по гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса. Однак, що стосується м'яча на блоці, гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок - 224 см, зона подачі була строго обмежена.

Після закінчення Другої світової війни (1939-1945) почали розширюватися міжнародні контакти. 18-20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (ФІУВ) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехо-Словаччини та Югославії, які і стали першими офіційними членами ФІУВ. ФІУВ затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки й вдосконалення правил гри. Першим президентом ФІУВ було обрано французького архітектора Поля Лібо, який згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року.

В 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента РІУВ доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни в правилах гри, які спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес РІУВ, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою "раллі-пойнт" ("розіграп-очко"). З 1998 року така система підрахунку очків поширюється на весь матч, в тому ж році виникло амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Суттєво виросли і волейболісти. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вище двох метрів -

нормальне явище. З 1990 року стала розіграватися Світова ліга по волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 р. проводиться аналогічне змагання у жінок - "Гран-прі".

З 2006 року РІУВ об'єднує 219 національних федерацій волейболу. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща.

Волейбол, місце для гри, устаткування, інвентар. Правила і хід гри

Гра проводиться на майданчику довжиною 18 і шириною 9 м. Посередині його на двох металевих стійках кріпиться сітка; її верхній край повинен знаходитися на висоті:

	11-12 років	13-14 років	15-16 років	17-18 років
юнаки	220 см	230 см	240 см	243 см
дівчата	200 см	210 см	220 см	224 см

2,43 м для чоловіків та 2,24 м - для жінок; маса волейбольного м'яча - 260- 280 г, його окружність - 65-67 см.

У гри беруть участь дві команди по 6 осіб. Мета гри - перевести м'яч через сітку, щоб він торкнувся майданчика суперника. М'яч вважається в грі з моменту здійснення подачі. Команді, яка виграла розіграш, присуджується одне очко і право подачі.

Партію (крім вирішальної 5-ї) виграє команда, що першою набрала 25 очок з перевагою в 2 очки. Якщо розрив у рахунку становить одне очко, гра триває до рахунку 26:24; 27:25; 28:26 і т. д. Переможцем матчу стає команда, що виграла три партії. Якщо після чотирьох партій рахунок рівний - 2:2, то у вирішальній (п'ятій) партії рахунок ведеться до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки (15:13, 16:14; 17:15 і т. д.).

Матч може також складатися з трьох партій, якщо це передбачено умовами змагань. У цьому випадку переможцем вважається команда, що виграла дві партії. За рівного рахунку 1:1 у вирішальній третій партії рахунок також до 15 очок.

Перед розіграшем другої і наступної партій суперники обмінюються майданчиками. Перед кожною партією командам дається 3-хвилинний відпочинок. Зміна сторін у заключній партії здійснюється після того, як одна з команд набере 8

очок. Гравці обох команд повинні при цьому зайняти ті ж місця, що вони займали до зміни майданчиків. Подачу продовжує виконувати той же гравець або гравець, який його замінив.

Подачу виконують з місця, спеціально відведеного для цього, підкидаючи м'яч і вдаряючи по ньому на льоту. подача вважається виконаною, якщо гравець, підкинувши м'яч, торкнувся його рукою.

Якщо він промахнувся і м'яч упав на землю, подача повторюється. Гравець продовжує подачу доти, поки він, або його партнери по команді, не зроблять одну з таких помилок:

- . м'яч після подачі перетне сітку за межами стрічок (антен), обмежуючих її ширину;
- . м'яч торкнеться гравця команди, що подає, або стелі в закритих приміщеннях;
- . подача виконана не з місця подачі або гравець наступив (заступив) при цьому на лицьову лінію;

- подача зроблена з руки або виконана не тим гравцем;
- м'яч після подачі опустився за межами майданчика суперників;
- гравці команди, що подає, не зможуть відбити напад суперників.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати руками будь-яким способом.

Удари по м'ячу і передача його виконується коротким, уривчастим торканням (ударом). Якщо м'яч притискається до сітки, прокочується по тілу гравця або гравець торкається його двічі, гра зупиняється. Команда, гравець якої порушив правила прийому м'яча, позбавляється подачі, м'яч переходить до суперників, і їм зараховується очко.

Одночасне торкання двома (трьома) гравцями однієї команди вважається двома (трьома) ударами (за винятком блокування). Якщо одночасні торкання м'яча двома суперниками призводить до "захоплення" (м'яч кинуто або піймано), це є подвійною помилкою, і м'яч переграється.

Гра біля сітки. Від дій гравців біля сітки багато в чому залежить успіх усього поєдинку. Тому не випадково, що у вузькому просторі, обмеженому лінією нападу, зав'язуються найважливіші ігрові ситуації, а більшість волейбольних правил стосується регулювання, пересування, гравців і ударів через сітку. Торкання гравцем сітки не вважається помилкою за винятком випадків, коли він торкається її під час ігрових дій з м'ячем або його торкання заважає грі.

Коли м'яч потрапляє в сітку і сітка торкається суперника, це не є помилкою. Під час блокування гравець може переносити свої кисті на іншу сторону сітки за умови, що ці дії не заважають грі суперника.

Не дозволяється торкатися м'яча на боці суперника до завершення ним атакуючого удару. Право блокувати мають тільки гравці передньої лінії. Блокування виконується одним або двома-трьома гравцями. При цьому торкання м'яча двома-трьома гравцями однієї команди вважається за один удар. Після блокування команда знову отримує право на три торкання.

М'яч, що після блокування торкнувся сітки в межах антен, вважається в грі. Гравцям дозволяється для прийому м'яча вибігати за межі свого майданчика. Кожне порушення правил штрафується втратою подачі і присудженням очка супернику.

1. Яка ширина та довжина сітки?

A) ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;

B) ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м;

C) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м.

2. Яка окружність та вага м'яча?

A) 55 - 60см, 260 – 280гр;

B) 65 – 67см, 200 – 260гр;

C) 65 – 67см, 260 – 280гр.

3. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?

A) 2,43м;

B) 2,15м;

C) 2,24м.

4. Скільки гравців в одній команді ?

A) 5 гравців;

B) 6 гравців;

C) 8 гравців.

5. Де і коли виник волейбол ?

A) в 1895 році в місці Холлок – штат Массачусетс;

B) в 1891 році в місці Спрінгфілд;

C) в 1888 році в Данії.

6. Скільки разів має право доторкуватись команда до м'яча ?

A) 2 рази;

B) 5рази;

C) 3 рази.

7. Що означає волейбол в перекладі ?

a) легкий м'яч;

b) падаючий м'яч;

C) літаючий м'яч.

8. Коли волейбол з'явився на Україні?

A) в 1899 році;

B) в 1925році;

C) в 1970 році.

9. Із скількох партій складається гра?

A) з 3-х або 5-ти;

B) з 2-х або з 3-х;

C) з 4-х або 5-ти.

10. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?

A) 4;

B) 2;

C) 3.

11. Які розміри волейбольного майданчику?

A) 20м x 10м;

B) 15м x 9м;

C) **18м x 9м.**

12. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви ?

A) капітан;

B) тренер або капітан;

C) гравець.

ГЛОСАРІЙ

Базова фізична культура. Фундаментальна частина фізичної культури, включена в систему освіти і виховання підростаючого покоління в якості чинника забезпечення базового рівня фізичної підготовленості. Основна форма базової фізичної культури – шкільна фізична культура.

Вибір вправ – індивідуалізація програми фізичних вправ на основі їх тривалості, частоти, інтенсивності та виду.

Витривалість – здатність людини виконувати роботу довгий час без зниження працездатності. Основним фактором, що лімітує продовження роботи, є стомлення. Раннє настання стомлення свідчить про недостатній рівень розвитку витривалості. Більш пізніше настання стомлення – наслідок підвищення рівня розвитку витривалості. Ступінь витривалості у спортсменів визначається за фізіологічними показниками: кардіореспіраторна система, біохімічні показники і т.д.

Витривалість – здатність протистояти стомленню; включає м'язову та кардіореспіраторну витривалість.

Внутрішнє дихання – газообмін між кров'ю та тканинами.

Впрацювання – поступовий перехід фізіологічних функцій на початок роботи на новий функціональний рівень, який необхідний для успішного виконання визначених рухомих дій.

Гігієнічна фізична культура. Різні форми фізичної культури, включені в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями).

Гнучкість, або рухливість в суглобах – важливий компонент фізичної підготовленості в багатьох видах спорту і особливо в спортивній гімнастиці, акробатиці та інших видах спорту. Гнучкість визначають як здатність людини виконувати рухи з більшою чи меншою за величиною граничної амплітудою.

Гра – історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріальної та духовної творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Дидактичне наповнення фізичного виховання – сукупність засобів і методів, що використовуються для вирішення завдань фізичного виховання.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини.

Ідеомоторне тренування – представлення розучуваного руху або комплексу дій, що не здійснюваного в дійсності.

Ініціативність і самостійність – це прояв волі, що виражається у здатності людини самостійно ставити цілі, намічати шляхи їх реалізації, з власного почину

організувати свою діяльність, вносити до неї творчість, не піддаватися впливу сформованих ситуацій, інших людей, їх дій і вчинків.

Професійно-прикладна фізична культура (ППФК). Спрямоване використання фізичної культури з метою формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії та розвитку професійно важливих здібностей (у тому числі для військової служби); включає також виробничу фізичну культуру.

Рухливими називаються ігри, зміст яких складають різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Спонукаючим мотивом ігрової діяльності є змагання між окремими учасниками і цілими колективами. Взаємовідносини та поведінку граючих регулюється правилами і суддівством.

Рухова підготовленість – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги **спортивної** класифікації (для **спортсменів**), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл). Для дітей дошкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою виховання для дитячих садків.

Сила – це здатність, обумовлена максимальною величиною м'язових зусиль. Сила, що розвивається м'язом або пучком м'язових волокон, відповідна сумі сил окремих волокон. Чим товщий м'яз і більша «фізіологічна» площа його поперечного перерізу (сума площ поперечних перерізів окремих волокон), тим він сильніший. Наприклад, при м'язовій гіпертрофії його сила і товщина волокон зростають в однаковій мірі.

Спорт – складова частина фізичної культури; сукупність фізичних вправ та ігор, що мають на меті розвиток і зміцнення організму, виховання вольових якостей, вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, а також досягнення перемог та високих спортивних результатів у змаганнях. Розрізняють масовий спорт, спорт вищих досягнень, дитячо-юнацький та професійний спорт.

Спортивні ігри – самостійні види спорту, пов'язані з ігровим протиставленням команд або окремих спортсменів, і проводяться за певними правилами. Спортивні ігри, в яких змагаються дві (або більше) команди, називаються командними спортивними іграми. До спортивних ігор відносять: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, водне поло, гандбол, гольф, городки, міні водне поло, міні-футбол, настільний теніс, настільний футбол, регбі, теніс, футбол, футзал, хокей, хокей на траві, хокей з м'ячем тощо. До інтелектуальних спортивних ігор відносять шахи та шашки.

Спортивні ігри – це єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т.п. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає необхідність тривалої спеціальної підготовки

гравців.

Спритність – це здатність швидко і точно реагувати на несподівано виникаючі в грі ситуації, володіти рухами в складних умовах, що змінюються. Без розвинутої достатньою мірою спритності неможливо домогтися високих спортивних показників ні в одній грі.

Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Придбання теоретичних знань найчастіше передує практичному освоєнню тактичної дії.

Технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання ігрових прийомів. Чим вища технічна підготовленість гравця, тим більше в нього можливостей для успішної, творчої гри.

Фізична досконалість – оптимальний рівень гармонійного фізичного розвитку, стану здоров'я і фізичної підготовленості, що відповідає вимогам виробничої та інших сфер життєдіяльності людини.

Фізична досконалість – це історично обумовлений рівень фізичного розвитку та висока ступінь здоров'я.

Фізична освіта – залучення до системи наукових знань і навичок, що сприяють ефективно займатися фізичним вдосконаленням.

Фізична підготовка – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.).

«Загальна фізична підготовка» – це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини. «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму людини протягом індивідуального життя.

Фізкультурна освіта – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П. Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь і навичок.

Швидкість – здатність до виконання рухових дій з мінімальними витратами часу. Проявами цієї рухової якості є: гранична швидкість одиночних рухів, максимальний темп рухових дій, швидкість рухової реакції.

ВИСНОВОК

У теперішній час ведеться інтенсивний пошук нових форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності у ВНЗ, які відповідають сучасним вимогам. У першу чергу мова йде про такі форми і методи, які дають змогу суттєво підвищити привабливість фізкультурно- спортивної діяльності у студентів, створювати переростання навчального процесу з фізичного виховання у процес фізичного самовдосконалення.

Спортивні та рухливі ігри, естафети мають велике значення у процесі професійної освіти, тому що виховують основні фізичні і професійно важливі якості, які необхідні майбутнім фахівцям. Високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій. Процес засвоєння будь-яких рухових дій (трудових, спортивних і т.п.) іде значно успішніше, коли той, хто займається, має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинуті здібності керувати собою, своїм тілом, своїми рухами. Нарешті, високий рівень розвитку фізичних здібностей – важливий компонент стану здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ; 2012. 20 с.
2. Васильчук А.Г., Мосейчук Ю.Ю. Методика навчання футболу на уроках фізичної культури в школі : навчал. посібник. Чернівці: Технодрук, 2010. 216 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури: навч. посіб. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014;340.
6. Верітов О.І., Дядечко І.Є., Верцімага А.В. Сучасні проблеми підготовки волейболістів. Наука і техніка сьогодні. Випуск № 6 (47). Київ. 2025. С. 349-448.
7. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. К., 2004;1:21-24.
8. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки футболу в школі, Київ Чернівці,2002. 158.
9. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання і спорту» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 56 с.
10. Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 114 с.
11. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для студентів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с.
12. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
14. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
15. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально- методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90 с.
16. Мосейчук Ю. Ю. Байдюк М.Ю. Середня освіта. Фізична культура. Вступ до спеціальності : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, відрук. СПД Лівак У.М., 2019. 130 с.
17. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації.

Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

17. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ Стандарт- Сервіс, 2017. 150 с.

18. Павленко О. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:21 -25.

19. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. 2020. 704 с

20. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.

21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169.

22. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / Під ред. В.М. Костюкевича. В.: ДОВ Вінниця, ВДПУ, 2001. 216 с.

23. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. 228 с. (З грифом МОН)

24. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол. Навчальний посібник. Дніпро. Видавництво : 2018. 112 с.

25. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія сьогодення та майбутнє. Херсон: Вид-во ХДУ, 2006;132.

26. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

27. Футбол з методикою навчання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заоч. форм навч. / уклад. А.В. Хомич. Луцьк : Луцький НТУ, 2022. 64 с.

ДЛЯ ПОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

C44

Спортивні ігри з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт», галузі знань А Освіта, спец. А4.11 «Середня освіта (фізична культура)» А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання денної./уклад.А. В.Хомич, – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 60 с.

Комп'ютерний набір:

А.В. Хомич

Редактор:

А.В. Хомич

