

**Методичні матеріали для забезпечення підсумкового контролю знань
з дисципліни «Масові види спорту з методиками викладання»**

1. Назвіть основні об'єкти масового спорту:
2. Які завдання має вирішувати масовий спорт?
3. Що сприяло формуванню сучасної міжнародної системи спорт для всіх?
4. На які напрями розділяється масовий спорт?
5. Які в Україні існують проблеми відносно розвитку фізичної культури і спорту?
6. Які основні задачі ставляться перед центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»?
7. Яким чином класифікуються організації фізкультурно-спортивної спрямованості залежно від цілей діяльності?
8. За якими умовами можлива успішна реалізація ФОП при здійсненні маркетингової політики?
9. Які спортивні клуби існують в зарубіжних країнах з економічної точки зору?
10. У чому складається головне завдання країн з високим рівнем залучення населення до рухової активності на рівні держави і місцевого самоврядування в системі спорту для всіх?
11. Які функції виконує Рада Європи виступаючи як орган у підтримку "Спорт для всіх"? Л 3
12. Якими чинниками обумовлений високий рівень залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості в країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності?
13. Яких принципів дотримуються у своїй діяльності спортивно-оздоровчі клуби в країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності?
14. Розкажіть про досвід організації оздоровчої діяльності в США та Франції?
15. Розкажіть про досвід організації оздоровчої діяльності у Німеччині, Бельгії, Англії?
16. Розкажіть про досвід організації оздоровчої діяльності у Голландії, Фінляндії, Норвегії та Канаді?
17. Які завдання можна розв'язати в залежності від етапів проведення пропагандистської діяльності?
18. Чим характеризується специфіка економічних відносин масового спорту?
19. Назвіть чотири етапи на які можна поділити пропаганду фізкультурно-оздоровчої діяльності?
20. Охарактеризуйте основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?
21. Що належить до фізичних та фізіологічних показників в оздоровчому тренувальному навантаженні?
22. Як необхідно правильно вимірювати пульс спокою?
23. Який показник крім ЧСС можна використати для самоконтролю інтенсивності навантажень?
24. Яких правил слід дотримуватися під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку?

25. За якими віковими групами Європейське зональне бюро ВООЗ пропонує розподіл населення?
26. На яких положеннях повинні базуватися програмування та організація оздоровчого тренування жінок?
27. Який головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку?
28. Які чинники слід враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками?
29. Які використовують типи вправ в оздоровчому тренуванні?
30. Які існують принципи оздоровчого тренування?
31. Які різновиди ходьби розрізняють в залежності від швидкості?
32. Яка методика занять ходьбою для початківців?
33. Який пульс повинен бути в процесі занять оздоровчим бігом?
34. Якого дозування навантаження необхідно дотримуватися при використанні програми занять бігу на місці і стрибків на скакалці?
35. Назвіть протипоказання їдї на велосипеді?
36. Як уникнути болів в колінах при їзді на велосипеді?
37. Яким чином завдяки заняттям плавання виправляються різні порушення постави?
38. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження при гри в спортивні ігри?
39. З якими захворюваннями не рекомендується грати в спортивні ігри?