

## Організація і методика проведення

### спортивно-масової роботи

1. **Розкрийте смислове навантаження термінів: «спорт», «олімпійський спорт», «не олімпійський спорт», «спорт інвалідів», «спортивні змагання», спортивна діяльність», «спортсмен», «масовий спорт».**

Не олімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з не олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

олімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

спорт - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, не олімпійський спорт, спорт інвалідів тощо;

спорт інвалідів - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань;

спортивне змагання - захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам;

спортивна діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту;

спортсмен - фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях;

масовий спорт (спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я;

2. **Розкрийте смислове навантаження термінів: «масовий спорт», «спортивні заходи», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізкультурно-спортивна реабілітація», «фізична рекреація», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих заходів», «громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості».**

Масовий спорт (спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення

здоров'я;

*спортивні заходи* - спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори;  
*фізкультурно-оздоровча діяльність* - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури;

*фізкультурно-спортивні послуги* - організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні;

*фізкультурно-спортивна реабілітація* - система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану;

*фізична рекреація* – соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил;

*організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів* - юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів;

*фізичне виховання різних груп населення* - напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті;

3. ***Охарактеризуйте досвід залучення людей до масового спорту в Німеччині на принципах відкритості, різноманітності, порівнянності, публічності, співробітництва.***

Німецький шлях до спорту для всіх базується на п'яти принципах:

відкритості; різноманітності; порівнянності; публічності; співробітництва.

***Принцип відкритості*** передбачає забезпечення доступності спортивної діяльності для широких верств населення, залучення до неї без примусу і будь-якого тиску. Основний акцент робиться на користь рухової активності для здоров'я, пізнання свого тіла, знайомство з новими людьми. Заклики і спортивні кампанії під гаслом "Будьте здорові", "Не старійте разом зі спортом", "Чому б не зайнятися знову плаванням?", "Грайте знову", "Спорт — це добре для Німеччини", "Інтеграція через спорт" та інші набули великої популярності.

Для залучення бажаючих займатися спортом у клубах розповсюджуються так звані "карти знайомств" під гаслом "Приведи з собою ще одного члена". Опитування підтверджує, що це ефективний спосіб залучення населення до організованої рухової активності.

Усе більшої популярності в Німеччині набувають фітнес-студії, що працюють на комерційній основі.

**Принцип різноманітності.** Розвиток спорту для всіх потребує постійного пошуку нових видів рухової активності.

**Принцип порівнянності.** У спорті вищих досягнень молоді люди виборюють очки, демонструють максимальні результати на регіональних, національних та міжнародних змаганнях, стають відомими як переможці або як переможені. У спорті для всіх використовується комплекс показників з урахуванням різних фізичних спроможностей його учасників.

**Принцип публічності.** У Німеччині останні десятиріччя вулиці та майдани почали широко використовувати в інтересах спорту для всіх. Це привело до створення та популяризації ігрових фестивалів.

Німецький спортивний союз є першою великою організацією, яка використовує можливості реклами у неприбуткових цілях через безоплатне розповсюдження плакатів, оголошень, популярної інформації про здоровий спосіб життя та соціальні цінності рухової активності. Це дозволило перетворити спорт для всіх в унікальний соціальний феномен.

Основна роль у фінансуванні розвитку спорту для всіх у Німеччині відводиться місцевим органам влади. У структурі земельних та муніципальних бюджетів значна стаття видатків припадає на будівництво, реконструкцію та утримання спортивних споруд, що, зазвичай, безкоштовно надаються для місцевих спортивних клубів.

**Принцип співробітництва.** У майже 90 тис. німецьких спортивних організацій безоплатно працює більше трьох мільйонів волонтерів. Без добровольців спорт для всіх є неможливим. У Німеччині та інших європейських країнах інтенсивно розробляються та використовуються механізми заохочення осіб, які витрачають свій час на добровільних засадах для впровадження спорту в повсякденне життя співгромадян.

4.

***Визначте узагальнені якісні показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, регіоні, області, місті, селі.***

Перелік показників стану розвитку фізичної культури і спорту затверджує центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту. Зокрема, до такого переліку включаються показники:

- рівень фізичного здоров'я різних груп населення;
- рівень залучення громадян до занять масовим спортом;
- рівень залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;
- рівень залучення дітей та молоді, у тому числі дітей та молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- рівень досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;
- рівень забезпеченості кадрами сфери фізичної культури і спорту;
- рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- рівень створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

5.

***Прокоментуйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт» як нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.***

Закон України "Про фізичну культуру і спорт", прийнятий 01.01.2011 року, визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягнення високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

В законі визначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» має 6 розділів і 53 статті, а саме:

- розділ 1. Загальні положення;
- розділ 2. Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту;
- розділ 3. Фізична культура;
- розділ 4. Спорт;
- розділ 5. Організаційне, кадрове, фінансове та інше забезпечення діяльності у сфері фізичної культури та спорту;
- розділ 6. Міжнародне співробітництво у сфері фізичної культури та спорту.

Закон України про фізичну культуру та спорт визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту.

6.

***Охарактеризуйте основні завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту з позиції концептуальних ідей «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту».***

«Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року і є системою концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року.

В Доктрині визначено, що держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту і метою розвитку фізичної культури і

створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації, а також залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту обдарованих осіб.

Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:

- розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- реформування системи фізичної підготовки та масового спорту на підприємствах, в установах та організаціях;
- підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах;
- стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;
- створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян, членів їхніх сімей;
- заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень.

Держава на основі принципу пріоритетності здійснює заходи з фінансового, кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх студентських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших офіційних міжнародних змаганнях.

Розвиток видів спорту, які не входять до програм вищезгаданих ігор, забезпечуються, як правило, зусиллями спортивних федерацій (асоціацій, спілок, об'єднань тощо).

7.

***Проаналізуйте стан, проблеми та перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні.***

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (2011 р.).

На даний час в Україні посилюються загрозові тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, зростання кількості дітей з відхиленнями генетичного походження. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, з них понад 50% - незадовільний рівень фізичної підготовки .

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, які постають перед нею. Головними недоліками її функціонування є:

- 1) недостатній обсяг рухової активності різних верств населення і низька якість освітнього процесу в навчально-виховній сфері;
- 2) руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері;
- 3) згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері;
- 4) значне відставання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» визначено найбільш актуальні завдання, які слід вирішити до 2016 року:

- розбудова фізкультурно-спортивного руху з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення;
- забезпечення переорієнтації практичної діяльності сфери на пріоритетну проблему - зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту;
- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку;
- виховання у населення України активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

У вітчизняній сфері фізичної культури і спорту мають місце і певні позитивні аспекти:

- збережена ефективна система проведення спортивних заходів, з-поміж яких особливе місце посідають комплексні та багатоступеневі змагання;
- реалізуються окремі оригінальні авторські методики фізичного виховання в навчально-виховній сфері;
- розпочато формування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" від центрального до базового рівня;
- уведені державні тести оцінки фізичної підготовленості населення;
- реорганізується спортивний рух у сільській місцевості;
- зростає кількість громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування (добровільні товариства, федерації, асоціації, клуби);
- створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності.

8. *Охарактеризуйте державну політику стосовно збереження здоров'я населення і «Спорт для всіх» в Україні.*

Однією з головних причин сучасної демографічної кризи в Україні є недосконалість державної політики стосовно збереження здоров'я пересічних громадян. В численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання неінфекційних захворювань, які прогресують в Україні, всі можливості лікувальної медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю чинникам здорового способу життя. Це передусім стосується серцево-судинних захворювань, які становлять 60 % випадків передчасної смерті наших співгромадян.

Ефективним засобом формування здорового способу життя є спорт для всіх. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» зазначається, що масовий спорт (спорт для всіх) є важливою складовою збереження здоров'я, всебічного гармонійного розвитку та самореалізації особистості, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам та забезпечення творчого довголіття.

Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» був створений в 2003 році. Центр є державною бюджетною організацією, що належить до сфери управління Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та діє з метою створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, а також задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

^ Основними завданнями центру є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;
- просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту;
- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- облаштування та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Особливе місце у функціонуванні підрозділів «Спорту для всіх» посідає волонтерська діяльність населення.

9.

***Охарактеризуйте перспективи розвитку обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та волонтерську діяльність на Рівненщині.***

Рівненський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» бере активну участь у розробці та реалізації державних програм з організації і проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності серед різних груп населення області за місцем проживання та в місцях

масового відпочинку.

Масовість та інформативність проведених заходів є визначальними критеріями успішності роботи центру «Спорт для всіх». Усі без винятку заходи центру відповідають принципу загальнодоступності.

При плануванні заходів обласний центр «Спорт для всіх» намагається брати за основу загальноукраїнські і міжнародні пам'ятні дати та визначні події, які можуть сприяти як фізичному, так і духовному розвитку особистості. Зокрема, всеукраїнські масові спортивні заходи «Рух заради здоров'я» проводяться з нагоди Всесвітнього Дня здоров'я; Всеукраїнський фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я» - з нагоди Міжнародного Дня сім'ї, «Веселі старты» - з нагоди Міжнародного захисту дітей, «Олімпійський День бігу» та різноманітні спортивно-масові заходи у літній канікулярний період – «Спорт для всіх – у кожному дворі», Всеукраїнська вело естафета – до Дня фізичної культури і спорту, багато етапні обласні змагання «Олімпійське лелечення», «Сімейні перегони» та ін. на протязі календарного року тощо.

Окреме місце займає робота просвітницького та пропагандистського характеру, дослідження мотиваційних чинників до занять масовою фізичною культурою населення області та міста.

Сучасні підходи до розвитку масовості та формування стійкого інтересу у населення до занять фізичною культурою та спортом потребують вирішення проблем з формування належних умов для занять і залучення волонтерів до організації і проведення заходів. Прикладом такого заходу є Всеукраїнський місячник з облаштування спортивних споруд і майданчиків «Спорт для всіх – спільна турбота»; систематична участь студентів-волонтерів нашого університету в організації і проведенні спортивних заходів у рамках річної програми обласного центру «Спорт для всіх». **Волонтерство** – це внесок у збільшення добробуту певної спільноти чи суспільства. Волонтерство у фізкультурно-спортивній діяльності – це об'єднання чоловіків та жінок різного віку, професій, інтересів для безоплатної допомоги своїм співвітчизникам бути здоровими і активними через залучення їх до різноманітних спортивно-фізкультурних заходів: пропагандистських, просвітницьких, консультаційних, методичних, розважально-оздоровчих тощо. Волонтерство - діяльність, настільки ж вигідна як для людей, які потребують допомоги, так і для самих волонтерів, тому що волонтерство – це спосіб: навчитися будувати соціальні відносини, застосовувати на практиці свої моральні і професійні принципи, одержати нові знання та навички, знайти підтримку друзів, відчувати себе здатним щось робити, відчувати себе бути потрібним та корисним, випробувати себе у тій чи іншій справі, реалізувати свою майстерність і т.д.

10.

***Розкрийте сутність громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості на прикладі Національного Олімпійського комітету.***

Олімпійський рух в Україні координується Національним Олімпійським комітетом України (НОК України), який є незалежною, неурядовою, громадською організацією, яка керується законодавством України, Олімпійською хартією та власним статутом.

НОК України є юридичною особою, має самостійний баланс, рахунки в установах банку,

печатку з власним найменуванням, штампи, символіку, яка реєструється у встановленому законом порядку і МОК має виключне право на її використання.

Метою діяльності НОК України є розвиток, зміцнення та захист олімпійського руху в Україні, сприяння духовному взаємозбагаченню людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму, у співробітництві з державними, громадськими та іншими організаціями на засадах незалежності та доброї волі в інтересах спорту і олімпійського руху та захист інтересів своїх членів.

Національний Олімпійський комітет України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях і зобов'язаний брати участь в Іграх Олімпіад шляхом надсилання атлетів.

Основою НОК України є місцеві осередки, які створюються за територіальним принципом в областях України і керуються в своїй діяльності Статутом НОК України та своїм положенням. Місцеві осередки можуть бути юридичними особами, або зареєстровані шляхом повідомлення.

НОК України ставить перед собою наступні завдання:

- розвивати і захищати олімпійський рух в Україні;
- забезпечити дотримання Олімпійської хартії в Україні;
- сприяти діяльності національних спортивних федерацій;
- брати участь в програмах Олімпійської солідарності;
- здійснювати справедливий відбір та комплектування складу олімпійської команди;
- сприяти підготовці олімпійських резервів та розвитку спорту вищих досягнень в Україні;
- пропагувати основні принципи олімпізму на національному рівні та сприяти впровадження олімпізму в програми фізичного виховання і спорту в закладах освіти;
- сприяти гармонійному розвитку фізичних та моральних якостей людей, зміцненню їх здоров'я;
- вважати своїм обов'язком боротьбу проти будь-яких форм насильства та дискримінації в спорті, діяти в дусі взаєморозуміння, дружби, солідарності та чесної гри.

11. ***Розкрийте основні завдання і діяльність фізкультурно-спортивних товариств в Україні (на прикладах ФСТ «Гарт», «Колос», «Україна» тощо).***

Фізкультурно-спортивне товариство - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється громадянами України з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту.

Для керівництва розвитком фізичної культури у рамках Міністерства освіти і науки України діє Центральний спортивний клуб "Гарт", який є державною (бюджетною) організацією. Спортклуб "Гарт" керує розвитком фізичної культури серед дітей, учнівської молоді.

Відповідні відділення спортивного товариства працюють в областях.

Фізкультурно-спортивне товариство профспілок "**Україна**", кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство агропромислового комплексу "**Колос**", фізкультурно-спортивне товариство працівників і військовослужбовців органів внутрішніх справ і державної безпеки "**Динамо**", ФСТ «**Локомотив**» залізничників та інші є масовими, добровільними, самостійними відомчими громадськими організаціями, які на умовах індивідуального і колективного членства об'єднують громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи навчальних закладів з метою розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України.

Головною метою діяльності товариства є сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед широких верств населення України, всебічне сприяння постійному підвищенню рівня фізичного здоров'я своїх членів, а також задоволення та захист спільних інтересів своїх членів.

^ Основними завданнями в досягненні поставленої мети є :

- сприяння підвищенню соціальної значимості і ролі фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя, організації повноцінного оздоровлення і відпочинку населення;
- сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої роботи серед вихованців дошкільних, позашкільних закладів, учнів загальноосвітніх шкіл, училищ і студентів вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації, в яких діють осередки товариства;
- сприяння удосконаленню форм залучення різних вікових груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- сприяння створенню та діяльності територіальних і галузевих фізкультурно-оздоровчих та спортивних клубів;
- сприяння пошуку і залученню до спорту талановитої молоді та утвердженню авторитету України серед країн світового співтовариства через спортивні досягнення видатних спортсменів у світовому спортивному русі;
- захист законних прав та інтересів своїх членів;
- організація і проведення серед своїх членів спортивних змагань та пропагандистських заходів.

12.

***Розкрийте основні завдання і роль спортивного клубу як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.***

*Спортивний клуб* - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості у формі об'єднання фізичних або юридичних осіб, що створюється з метою розвитку фізичної культури та спорту.

Спортивні клуби утворюються на підприємствах, в установах, організаціях, навчальних закладах, на спортивних спорудах, за місцем проживання.

Вищим керівним органом спортивного клубу є загальні збори (конференція) його членів, які, як правило, скликаються один раз на рік. Звітно-виборчі збори (конференція) скликаються один раз на 4 або 5 років. В період між загальними зборами (конференціями) керівництво спортивним клубом здійснює правління і голова клубу, який згідно затвердженому статуту може обиратися на загальних зборах, або виконавчий директор клубу, який призначається на цю посаду засновниками.

Головні завдання спортивних клубів:

- надання фізкультурно-оздоровчих, спортивних та інших послуг своїм членам, а також іншим громадянам;
  - залучення висококваліфікованих кадрів до проведення занять та заходів з фізичної культури і спорту;
  - забезпечення для проведення занять та заходів з фізичної культури і спорту місць, що відповідають встановленим нормативам;
  - здійснення інформаційно-просвітницької діяльності з питань фізичної культури і спорту;
  - представлення інтересів членів клубів у взаємостосунках з іншими суб'єктами права.
- Спортивні клуби можуть мати різний організаційно-правовий статус та проводити різні види діяльності щодо залучення громадян до занять фізичною культурою і спортом.
- Спортивний клуб проводить свою роботу за наступними напрямками:
  - фізкультурно-масова робота серед своїх членів (проведення спортивних змагань, спартакіад, чемпіонатів, кубків і таке інше);
  - спортивно-оздоровча робота (створення абонементних груп оздоровчої спрямованості, проведення спортивно-масової роботи в місцях відпочинку, оздоровчих таборах, туристичних базах);
  - спортивна робота (організація роботи спортивних секцій, підготовка збірних команд і спортсменів для участі у спортивних змаганнях).

Діяльність спортивного клубу регламентується власним статутом (положенням), затвердженим та зареєстрованим у встановленому порядку, Конституцією та Законами України. Спортивні клуби після реєстрації у встановленому законом порядку вносяться до Державного реєстру суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.

Спортивні клуби можуть бути засновниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів олімпійської підготовки; мати на своєму балансі спортивні споруди.

Спортивні клуби створюються як для розвитку одного виду спорту (футбольний клуб, гандбольний таке інше), так і декількох.

Спортивний клуб має назву, емблему, прапор, членський квиток та іншу атрибутику. Присвоює в установленому порядку спортивні розряди, суддівські звання.

Спортивні клуби можуть брати участь в реалізації програм з фізичної культури і спорту на договірних засадах.

13.

**^ Дайте характеристику спортивній федерації як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.**

*Спортивна федерація* (асоціація, спілка, об'єднання, тощо) - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно-правовими актами України та своїм статутом.

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський статус.

У статуті спортивної федерації зазначається, який вид спорту (версію) вона розвиває. Вік членів спортивної федерації встановлюється в її статуті залежно від специфіки виду спорту (версії).

Вступ федерації до відповідної міжнародної спортивної організації не є підставою для її перереєстрації як міжнародного об'єднання громадян.

Статус національної спортивної федерації надається тільки одній спортивній федерації з відповідного виду спорту (версії) за таких умов:

- її реєстрації як всеукраїнської громадської організації;

- відповідності її статутних документів статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації;
- проведення нею спортивних змагань та фізкультурних заходів;

- наявності в її складі висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та фахівців;

- наявності в її структурі легалізованих у встановленому порядку місцевих осередків ( федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) та їх взаємодії з місцевим органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором.

Термін дії статусу встановлюється за рішення колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Спортивна федерація позбавляється статусу національної за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту у разі втрати фізкультурно-спортивної спрямованості у своїй діяльності, невиконання договірних зобов'язань у межах делегованих їй центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту повноважень.

Спортивній федерації, що набула статусу національної, держава в особі центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту надає:

- певні повноваження щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором;

- виключне право представляти відповідний вид спорту (версію) у відповідних міжнародних спортивних організаціях та на міжнародних спортивних змаганнях;

- виключне право на організацію та проведення офіційних міжнародних змагань на території України та національних змагань.

Національна спортивна федерація може отримувати від держави матеріальну та фінансову допомогу на діяльність, передбачену її статутом.

14. ***Висвітліть і охарактеризуйте основні принципи організаційно-масової роботи з фізичної культури.***

Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту ґрунтується на наступних принципах.

1. **Актуальність.** Відповідно до даного принципу кожна справа може бути визнаною необхідною, доцільною або несуттєвою, що й визначає відношення до справи.
2. **Законність.** Будь-яка організаційно-масова робота повинна проводитися відповідно до норм державного права, принципів загальнолюдської моралі і не повинна суперечити нормативним актам.
3. **Виконання.** Здійснення цього принципу в організаційно-масовій роботі вимагає реалістичного підходу до своїх виконавських можливостей, об'єктивного обліку наявних ресурсів, рівня підготовки кадрів, реальності термінів виконання.
4. **Оптимальність.** Кваліфікована організаторська діяльність немислима без творчого підходу до справи, вибору оптимальних варіантів, забезпечення економічності, надійності, високої якості роботи.
5. **Конкретність.** Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту проводиться винятково для людей і з людьми. Вона містить такі напрямки діяльності, як пропаганда, виховання, матеріально-технічне забезпечення, організація фізкультурних і спортивних колективів, проведення різномісних заходів. Все це вимагає часу, певних кадрових, технічних, фінансових ресурсів і ін. Практична робота з розвитку фізичної культури та спорту не може бути ефективною без науково обґрунтованого планування, чіткого визначення завдань, цільових завдань та їхніх обсягів. Організатор повинен мати ясну уяву про послідовність операцій, про систему управління всіма виконавськими ланками. Конкретність доручень, методів, показників - один з головних факторів успіху в організаційно-масовій роботі.

Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту, як правило, є плановою. Для планування використовуються різні методичні прийоми: розробка програми, яка визначає зміст діяльності, терміни і виконавців (план роботи оргкомітету, ради колективу фізкультури і ін.); складання моделі діяльності (функціональна модель управління, модель науково-дослідної роботи і ін.); розробка сценарію (парад, фізкультурне свято, спортивний вечір і ін.); регламентування дій (положення про конкурс, змагання і ін.); цільове комплексне планування (план розвитку фізичної культури та спорту у місті, у закладі, на виробництві тощо).

15. ***Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої діяльності в дитячих дошкільних установах.***

Оздоровча фізкультурна робота в дошкільних навчальних закладах організується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання – інструкторами з фізичної культури (їх наявність у штатному розклад дошкільних закладів передбачена Законом України "Про фізичну культуру і спорт").

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах належать:

- охорона та зміцнення здоров'я;
- сприяння нормальному розвитку функцій організму;
- розвиток фізичних здібностей і рухових якостей;
- виховання позитивних моральних якостей;
- формування інтересу до систематичних фізкультурних занять.

Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Програмою фізичного виховання передбачено основні форми організації оздоровчої діяльності:

- індивідуальні сеанси рухів і масаж (для дітей ясельного віку);
- заняття фізичною культурою урочного типу;
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- рухливі ігри;
- прогулянки та екскурсії;
- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні свята;
- Дні здоров'я;
- самостійна рухова діяльність;
- виконання домашніх завдань.

Окрім означених форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, у дитячих дошкільних навчальних закладах, за узгодженням із керівництвом і батьками, можуть утворюватися групи початкової підготовки ДЮСШ з видів спорту, які потребують ранньої спеціалізації, а також спеціальні медичні групи для дітей з відхиленнями фізичного розвитку.

16.

***Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної діяльності в загальноосвітніх школах.***

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює Міністерство освіти і науки. Організація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл забезпечується органами освіти на місцях, дирекціями шкіл, учителями фізичної культури, організаторами позакласної та позашкільної роботи, колективами фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я школярів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури складають:

- уроки фізичної культури;
  - позаурочні заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні розваги на перервах);
  - позакласна фізкультурна діяльність (заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях, спортивні змагання);
  - позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (за місцем проживання, у ДЮСШ, секціях ФСТ, самостійна) .

17.

***Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи в професійно-технічних училищах, коледжах тощо.***

*Професійно-технічна освіта* входить до сфери діяльності Міністерства освіти і науки, яке здійснює керівництво фізичним вихованням учнів.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі професійно-технічної освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання:

- уроки фізичного виховання з акцентом на професійно-прикладну фізичну підготовку;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, спортивна година);
- тренувальні заняття в спортивних секціях;
- одноразові, багато етапні та масові фізкультурно-спортивні заходи .

Дієздатність системи фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичного

виховання та раціональніше використання у режимі навчального дня фізкультурно-масових заходів, широким залученням учнів до різних форм роботи з фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням професійно-прикладного напрямку, підготовки учнів до майбутньої професії.

Загальну відповідальність за фізичне виховання несе директор училища. Керівник фізичного виховання відповідає за виконання навчальної програми й оволодіння контингентом учнів знаннями та навиками фізичної підготовки. Безпосередню відповідальність за дотримання учнями режиму дня, виконання ранкової гімнастики несе майстер виробничого навчання.

18. ***Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах.***

Програмно-методичне керівництво фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів здійснює Міністерство освіти і науки України. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює адміністрація. Навчальним процесом керують кафедри фізичного виховання, спортивною роботою - спортивні клуби.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я студентів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Студенти вищих навчальних закладів поділяються на групи для проведення фізкультурних занять, залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості, на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. В основних групах проводяться фізкультурні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих - займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переводяться в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються зі студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Заняття проводяться впродовж усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень.

Навчальний процес спрямований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань.

Система фізичного виховання у вищому навчальному закладі містить у собі:

- навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом у поза навчальний час;

- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика в гуртожитках, фізкультурні паузи і т.д.);
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, проведені у вільний від навчальних занять час, вихідні дні, під час канікул, а також в оздоровчо-спортивних таборах, на навчальній та виробничій практиках;
- організація підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь у спортивних одноетапних та багатоетапних спортивних змаганнях різних рівнів.

19.

*Охарактеризуйте зміст діяльності школи вищої майстерності.*

*Школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) - це позашкільний навчальний заклад, основним напрямком якого є спортивний, що забезпечує підготовку спортсменів вищих категорій до складу національних збірних команд України з відповідних видів спорту.*

ШВСМ створюється рішенням місцевих органів виконавчої влади, місцевого самоврядування або фізкультурно-спортивними товариствами, які мають статус всеукраїнських, за погодженням з Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту.

ШВСМ за своїми організаційно-правовими формами може бути закладом державної, комунальної форми власності, республіканського, обласного та міського значення з одного або декількох олімпійських видів спорту.

ШВСМ проводить навчально-виховну, організаційно-методичну, організаційно-масову, навчально-тренувальну та спортивну роботу.

Навчально-тренувальна та спортивна робота у ШВСМ здійснюється за типовими навчальними планами і програмами з видів спорту, що затверджуються Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту, а також за навчальними планами і програмами, затвердженими відповідними місцевими органами виконавчої влади.

Навчальний рік у ШВСМ починається з 1 січня і триває протягом року.

Основними критеріями оцінки діяльності ШВСМ є кількість підготовлених до складу національних збірних команд України спортсменів.

ШВСМ формується з кращих спортсменів і укомплектовуються групи наступним чином: **групи спортивного вдосконалення** (у командних ігрових видах спорту - 1 розряд, з інших видів спорту - кандидат у майстри спорту) та **вищої спортивної майстерності** (у ігрових видах спорту - кандидат у майстри спорту, з інших видів - не нижче звання "майстер спорту"), або згідно з навчальними програмами.

Учні ШВСМ під час участі у навчально-тренувальних зборах та змаганнях забезпечуються харчуванням, фармакологічними відновлювальними засобами, вітамінними та білково-глюкозними препаратами за встановленими нормами, а також спортивною формою, інвентарем та, у разі потреби, проживанням.

Учні ШВСМ зобов'язані:

- удосконалювати та підвищувати свою спортивну майстерність;
- виконувати навчально-тренувальні навантаження з метою досягнення запланованих спортивних результатів;
- брати участь у змаганнях та навчально-тренувальних зборах, передбачених індивідуальними та календарними планами спортивних змагань;
- дотримуватись встановленого спортивного режиму та особистої гігієни.

Керівництво діяльністю ШВСМ здійснює директор, який призначається на посаду засновником відповідно до чинного законодавства, має вищу спеціальну освіту, досвід роботи у фізкультурно-спортивних організаціях не менше 3-х років.

Тренерсько-викладацький склад ШВСМ комплектується з числа провідних фахівців, які мають вищу спеціальну освіту, вищу або першу кваліфікаційну категорію

Тренер-викладач ШВСМ зобов'язаний систематично підвищувати свою кваліфікацію, брати участь у науково-методичних конференціях і один раз на 5 років підлягає атестації.

Конкретні режими навчально-викладацької роботи, наповненість, кількісний склад груп та вік спортсмена встановлюються програмами з видів спорту.

20.

***Охарактеризуйте зміст діяльності дитячо-юнацької спортивної школи.***

***Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ)*** - профільний позашкільний навчальний заклад, основним напрямком діяльності якого є спортивний, що забезпечує у позаурочний та поза навчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту.

Дитячо-юнацькі спортивні школи за своїми організаційно-правовими формами можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності. Школа покликана:

- здійснювати підготовку юних спортсменів високої кваліфікації, забезпечувати їхній різнобічний фізичний розвиток та здоров'я;
- готувати з вихованців громадських інструкторів по видам спорту і спортивних суддів;
- бути методичним центром і надавати допомогу загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової роботи.

Штатний розпис ДЮСШ, обсяги фінансування затверджуються засновником.

ДЮСШ може бути комплексною (має відділення з декількох видів спорту) або профільною (один вид спорту).

ДЮСШ проводить навчально-тренувальну та спортивну роботу. Основною формою є проведення навчально-тренувальних зборів та участь вихованців у спортивних змаганнях різного рангу.

Мінімальний вік дітей для зарахування до ДЮСШ залежить від специфіки виду спорту та вікових особливостей дитячого організму і становить від 5 років (спортивна аеробіка, фігурне катання) до 16 років (літаковий, планерний спорт).

Граничний вік спортсменів у ДЮСШ не обмежується. Вихованці старші 18 років можуть залишатися у ДЮСШ за умов позитивної динаміки показників спортивної підготовленості та високих спортивних результатів.

^ ДЮСШ за погодженням із засновником має право відкривати в загальноосвітніх навчальних закладах за умови забезпечення вихованців харчуванням спеціалізовані класи з видів спорту з продовженим днем навчання та поглибленою навчально-тренувальною та спортивною роботою.

Відкриття спеціалізованих класів здійснюється спільним рішенням загальноосвітнього навчального закладу та ДЮСШ і на підставі укладеної між ними угоди, що погоджується із структурним підрозділом з питань освіти та фізичної культури і спорту.

Навчальний рік у ДЮСШ починається з 1 вересня і триває протягом року (12 місяців). При комплектуванні ДЮСШ особлива увага приділяється пошуку та відбору здібних дітей та підлітків. Для цього тренери-викладачі спортивних шкіл проводять пропаганду та агітацію серед підростаючого покоління, відвідують уроки фізкультури в загальноосвітніх навчальних закладах, різноманітні різнорівневі спортивні змагання, перевіряють рівень загальної фізичної та спеціальної підготовки. Затвердження контингенту учнів, кількості груп і річного розрахунку навчальних годин проводиться щорічно до 1 жовтня. Зарахування учнів у групи початкової підготовки, а також навчально-тренувальні групи проводиться за заявою вступника та за згодою батьків.

Безпосереднє керівництво ДЮСШ здійснює директор, який: здійснює керівництво колективом ДЮСШ, забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, забезпечує та контролює навчально-тренувальну та спортивну роботу, несе відповідальність за її результати.

21.

***Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спеціалізованих класів по видам спорту в загальноосвітніх школах.***

*Спеціалізовані класи з видів спорту з певним днем навчання та з поглибленим навчально-тренувальним процесом організуються в загальноосвітніх школах і школах-інтернатах, які не мають спеціального профілю.*

Спеціалізовані класи комплектуються із числа найбільш перспективних у спортивному відношенні учнів, які навчаються не менше року у спортивній школі.

Навчально-виховний процес у спеціалізованих класах, як і у звичайних проводиться за навчальним загальноосвітнім планом. Навчально-тренувальний процес здійснюється в поза навчальний час за програмою дитячо-юнацької спортивної школи. ДЮСШ відповідає за постановку навчально-тренувального процесу, забезпечення спортивною формою, інвентарем та обладнанням.

Навчально-тренувальні заняття із групами учнів спеціалізованих класів проводяться тренерами-викладачами ДЮСШ не рідше двох разів у день (не менш 10 разів у тиждень). Оплата тренерів виплачується за рахунок бюджету ДЮСШ. На утримання спец-класів у

ДЮСШ необхідно передбачити виділення додаткових асигнувань.

Загальне керівництво лікарським контролем за станом здоров'я учнів спеціалізованих класів здійснюється місцевими органами охорони здоров'я. Лікарський контроль за навчально-тренувальним процесом ведеться фізкультурними диспансерами або лікарем ДЮСШ.

Облік навчально-виховної роботи із загальноосвітніх предметів ведеться в класних журналах установленого зразка. Облік спортивної підготовки ведеться тренерами-викладачами ДЮСШ (СДЮШОР) у журналі обліку роботи групи.

22.

***Розкрийте організаційну структуру колективу фізичної культури.***

Колектив фізичної культури є добровільним об'єднанням громадян для організації власної спортивної та оздоровчої рекреаційної діяльності. Для успішної роботи і координації зусиль члени колективу обирають зі свого складу активістів, які входять до певних комісій. Кількість комісій залежить чисельності колективу фізичної культури.

Постійні комісії, зазвичай, створюються по найбільш значимих розділах роботи ради: організаційно-господарської, фізкультурно-оздоровчої, навчально-спортивної, спортивно-масової, виховної, агітаційно-пропагандистської та ін.

За необхідності при раді колективу фізкультури можуть бути створені й інші постійні комісії: по роботі з населенням за місцем проживання (у тому числі в гуртожитках), по спортивним спорудам, комісія з роботи з дітьми, тренерська рада та ін. Доцільність їхнього створення визначається місцевими умовами, напрямками розвитку колективу фізкультури та обсягом роботи.

Організаційно-управлінська діяльність ради колективу фізкультури повинна здійснюватися у взаємодії з адміністрацією та іншими громадськими організаціями. Необхідність такої співпраці зумовлена тим, що правові, фінансові та виконавські можливості ради обмежені. Так, наприклад, без виділення необхідних засобів із профбюджету, з фондів соціального розвитку рада часто не в змозі забезпечити матеріальними ресурсами створення спортивних баз, придбання необхідного майна, проведення масових заходів. У роботі із впровадження виробничої гімнастики буває необхідна допомога відділу по охороні праці й техніки безпеки.

У проектуванні та будівництві спортивних споруд потрібна участь відділу капітального будівництва. Для виділення транспорту на проведення туристичних екскурсій, виїздів за місто, обладнання для спортивно-оздоровчого табору потрібна допомога адміністративно-господарської частини.

Правильна організація роботи ради колективу фізкультури передбачає погоджені дії з медчастиною (обстеження фізкультурників, гігієнічний контроль, обслуговування змагань і ін.), з бібліотекою (інформаційно-пропагандистська робота, підбір методичної літератури), господарською частиною (виготовлення наочних приладів, обладнання, інвентарю, облаштування спортмайданчиків тощо) і т.д. **Визначте зміст діяльності організаційно-масової та управлінської роботи колективу фізичної культури.**

***. Організаційно-масова та управлінська робота:***

- складання перспективних і робочих планів;
- проведення засідань ради;
- проведення зборів членів колективу, вибори фізоргів;
- залучення в члени спортивного товариства (СТ);
- створення тимчасових комісій, рад, оргбюро, комітетів і т.д.;
- встановлення зв'язку, узгодження питань із іншими організаціями;
- обговорення та затвердження планів, підсумкових і звітних матеріалів, характеристик, складів збірних команд, делегацій, кошторисів і ін.;
- проведення інструктивних занять із фізкультурним активом;
- організація семінарів по підготовці та підвищенню кваліфікації громадських фізкультурних кадрів;
- перевірка роботи підрозділів колективу фізкультури фізкультурних працівників;
- створення фізкультурних організацій (у тому числі клубів аматорів бігу (КЛБ), туризму, загартовування, атлетичної гімнастики і т.д.) у робочих відділах, гуртожитках і ін.;
- розробка положень про огляди-конкурси з фізичної культури та спорту, у відомчій організації і т. д.;
- організація шефської допомоги сільським фізкультурним організаціям, колективам фізкультури за місцем проживання, самодіяльним дитячо-юнацьким спортивним клубам і ін.;
- участь в обстеженнях, опитуваннях з метою виявлення фізкультурно-спортивних інтересів трудящих і населення за місцем проживання;
- підготовка матеріалів по запитах вищестоящих організацій;
- облік роботи колективу фізичної культури;
- діловодство;
- складання звітів про роботу.

24.

***Визначте зміст діяльності агітаційно-пропагандистської та виховної роботи колективу фізичної культури.***

***Агітаційно-пропагандистська й виховна робота*** ради колективу фізкультури полягає в наступному:

- проводити лекції, бесіди, диспути на спортивні теми; виготовляти фотовітрини, стенди та інші засоби наочної агітації;

- брати участь у художньому оформленні спортивних споруд, оформленню виробничих відділів гаслами та плакатами по фізкультурно - спортивній тематиці;
- випускати стінну газету колективу фізкультури;
- організовувати та проводити спортивні вечори;
- організовувати показові виступи по фізичній культурі та спорту;
- пропагувати прогресивний досвід роботи з фізичної культури та спорту;
- інформувати про роботу колективу фізкультури по радіо, телебаченню, в системі Інтернет;
- виготовляти афіші, оголошення, запрошення, програми і т.д.;
- комплектувати бібліотеки, створювати методичні кабінети з фізичної культури та спорту;
- створювати власні відеофільми про колектив фізичної культури;
- організовувати показ навчальних і художніх кінофільмів на фізкультурно-спортивну тематику;
- організовувати радіорепортажі та коментарі під час проведення масових фізкультурно-спортивних заходів;
- інформувати про хід і підсумки змагань власної спартакіади з фізичної культури й спорту;
- організовувати зустрічі членів колективу з ветеранами спортивного руху району, області, з діючими спортсменами, тренерами, з ветеранами війни та визвольних змагань УПА 1942-1952 років тощо;
- планувати виховну роботу з фізкультурниками й спортсменами, брати участь у реалізації цих планів.

25.

***Визначте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи колективу фізичної культури.***

***Фізкультурно-оздоровча робота*** ради колективу фізичної культури полягає в:

- проведенні набору у фізкультурно-оздоровчі групи;
- участі в організації та проведенні виробничої гімнастики;
- участі в організації та проведенні спортивних заходів під час обідньої перерви;
- наданні допомоги в організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання працівників та членів їхніх родин;
- розвитку туризму серед працівників підприємства;
- організації методичних консультацій для працівників, які займаються фізичною культурою самостійно;
- наданні методичної допомоги самодіяльним клубам аматорів бігу, атлетичної гімнастики, зимового плавання та ін.;

- забезпеченні медичного контролю за працівниками, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах;
- участі у пропаганді масової фізкультурно-оздоровчої роботи;
- участі у проведенні масових фізкультурно-оздоровчих заходів, фізкультурних свят, туристичних екскурсій, конкурсів типу «Спортивна родина», «Спортландія» і т.д.;
- участі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в будинках відпочинку, профілакторіях, фізкультурно-оздоровчих таборах і т.п.;
- участі у підготовці та підвищенні кваліфікації громадських інструкторів-методистів фізкультурно-оздоровчих груп;
- участі в організації цеху здоров'я, реабілітаційних центрів, сеансів функціональної музики й т.д.;
- вивченні оздоровчої та економічної ефективності фізичної культури й спорту у підрозділах підприємства.

26.

***Визначте основні завдання колективу фізичної культури в загальноосвітній школі.***

Основним завданням колективу фізкультури в школі є сприяння розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи як важливого елементу національного виховання школярів.

Для вирішення цього завдання колектив фізкультури проводить:

- пропаганду фізичної культури та спорту, залучення школярів у заняття в спортивних секціях;
- участь в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів: шкільної спартакіади, змагань типу «Старти надій», спортивно-розважальних свят, товариських зустрічей по видах спорту, меморіальних змагань та ін.;
- присвоєння спортивних розрядів в межах дозволеної компетентності;
- участь у підготовці громадських фізкультурних організаторів, юних інструкторів по спорту;
- участь у підготовці суддів по спорту;
- участь у будівництві та облаштуванні спортивних споруд, у ремонті спортивного обладнання, інвентарю та майна;
- участь в організації та проведенні масових громадсько-політичних і військово-патріотичних заходів школи;
- участь в організації літнього спортивно-оздоровчого табору на базі школи;
- організація фізкультурно-спортивної роботи зі школярами під час канікул;
- надання допомоги вчителям фізкультури у проведенні уроків фізичної культури та занять спортивних секцій. До цієї роботи залучаються найбільш досвідчені спортсмени старших класів.

Кращим колективам фізкультури шкіл за високі показники в розвитку масової фізичної культури та спорту може бути присвоєно звання спортивного клубу. Назва такого клубу затверджується загальними зборами його членів і вивішується поряд з назвою школи.

27.

***Визначте зміст діяльності навчально-спортивної та спортивно-масової роботи колективу фізичної культури.***

***Навчально-спортивна та спортивно-масова робота.*** Рада колективу фізкультури повинна здійснювати:

- підбір тренерів;
- надання допомоги в організації навчально-тренувальних занять;
- забезпечення методичного контролю за проведенням занять у секціях;
- облік навчально-спортивної роботи;
- проведення набору в спортивні секції, команди;
- організацію медичного контролю, обстеження працівників, які займаються фізичною культурою;
- розробку положень про змагання з видів спорту, спартакіади колективу;
- участь в організації та проведенні змагань, спартакіад, матчевих зустрічей по видам спорту;
- комплектування збірних команд колективу; участь у змаганнях, які проводяться вищестоящими спортивними організаціями;
- оформлення спортивних розрядів; реєстрацію рекордів колективу фізкультури; участь у роботі по підготовці та підвищенню кваліфікації громадських тренерів зі спорту, спортивних суддів;
- участь у розробці календарних планів масових фізкультурних і спортивних заходів колективу.

Практика показує, що доцільно розмежовувати останній розділ роботи ради колективу фізичної культури і виокремлювати в самостійний розділ роботи – організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. У такому випадку функціональними обов'язками комісії даного розділу є:

- підготовка та проведення змагань, у тому числі матчевих і товариських зустрічей, спартакіади, кросів, фізкультурних свят, вечорів, Днів здоров'я тощо;
- відповідальність за розробку сценаріїв, художнє оформлення та технічне облаштування місць змагань, підготовку показових виступів, придбання призів, запрошення почесних гостей і ін.
- координація та погодження участі у підготовці та проведенні спортивно-масового заходу суддів, учасників, інших комісій ради колективу (господарсько-фінансової, пропагандистської, навчальної і т.д.).

28.

***Визначте зміст діяльності фінансово-господарської роботи колективу фізичної культури.***

***Фінансово-господарська робота*** полягає у виконанні наступних функцій:

- участі разом з комітетом профспілки в розробці кошторису витрат на фізичну культуру та спорт із профбюджету, з фонду соціального розвитку та інших надходжень;
- зборі членських внесків до спортивного товариства (СТ);
- підготовці кошторисів на проведення фізкультурно-спортивних і туристських заходів;
- придбання спортивного майна: інвентарю та обладнання;
- підготовці планів будівництва, реконструкції, устаткування та ремонту спортивних споруд колективу;
- проведенні інвентаризацій, обліку спортивного інвентарю, майна, матеріальних цінностей, що належать колективу;
- забезпеченні контролю за правильністю зберігання та експлуатації спортивних споруд, інвентарю та майна;
- списання пошкодженого інвентарю та майна;
- участь у будівництві спортивних споруд, доріжок здоров'я, тренажерних майданчиків, спортивних залів і ін.;
- створення пунктів прокату спортивного інвентарю та майна за місцем проживання та у місцях масового відпочинку;
- укладення договорів на оренду спортивних будівель;
- заливання катків, будівництво хокейних майданчиків, дитячих спортивних майданчиків, гімнастичних городків і т.д. на період зимових і літніх шкільних канікул за місцем проживання працівників підприємства або на спеціально виокремленій для цього території підприємства;
- участь у матеріально-технічному забезпеченні фізкультурно-спортивної роботи в гуртожитках, будинках відпочинку, санаторіях-профілакторіях, оздоровчих таборах і т.п.

У великих колективах фізкультури та спортклубах доцільно виділити окремий підрозділ спорт споруд або створити відповідну комісію, яка відповідатиме за всі питання, що стосуються будівництва, облаштування та експлуатації спортивних споруд.

29.

***Визначте напрями та завдання виробничої фізичної культури.***

***Виробнича фізична культура*** - раціонально визначена та методично обґрунтована система

оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, спрямованих на збереження і підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження:

- загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;
- спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

Виробнича фізична культура визначається як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість покращити умови праці та відпочинку робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому. Виробнича фізична культура вирішує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними і фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується:

- підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми і підвищенню продуктивності праці, збільшенню обсягу продукції, зниженням втрат від браку тощо;
- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, що враховують характер трудової діяльності.

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями:

1. виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
2. відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
3. профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;

4. професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків. Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- підготовча гімнастика;
- фізкультпаузи;
- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

*Підготовча гімнастика* - це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи.

*Фізкультпаузи*, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7).

*Мікропауза* - ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

30. ***Назвіть групи професій, на які поділяються працівники для проведення виробничої фізичної культури.***

Для активізації відновлення працездатності в режим робочого дня вводяться фізкультхвилинки, мікро паузи, фізкультпаузи тощо.

Для ефективної організації і впливу змісту типових схем фізкультпауз та фізкультхвилинوک усі професії поділяються за групами праці:

1-а група - професії легкої праці, робота пов'язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги і зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом може бути праця на конвеєрі.

2-а група - професії фізичної праці середньої напруженості, робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є праця на верстатах.

3-я група - професії важкої фізичної праці; робота пов'язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за участю практично всіх м'язових груп, викликає значну фізичну втому. Прикладом можуть бути праця вантажників, монтажників-висотників, малярів.

4-а група - професії розумової праці; робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути

праця бухгалтерів, вчителів, науковців.

Фізкультурні паузи можуть бути комплексними за умови, що фізичні вправи чергуються з прийомами самомасажу, локальними гідропроцедурами, елементами психорегуляційного тренування.

### **Охарактеризуйте організаційні форми відновлюваних занять на виробництві.**

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями:

1. виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
2. відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
3. профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;
4. професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- підготовча гімнастика;
- фізкультпаузи;
- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

**Підготовча гімнастика** - це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Оскільки різні фізіологічні функції організму, в тому числі центральна нервова система (ЦНС), включаються в робочий режим та досягають оптимальної інтенсивності неодноразово, виникає необхідність їх активізації.

**Фізкультпаузи**, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7), які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті "переключення" - зміни характеру діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату. Ефект активного відпочинку, відкритий І.М.Сеченовим, проявляється відразу та зберігається 1,5-2 години.

**Фізкультурні хвилинки** належать до малих форм активного відпочинку. Вони проводяться впродовж 1-2 хв і включають 2-3 вправи.

Фізкультурні хвилинки можуть бути загальної або локальної дії. Позитивний ефект досягається лише за умови багаторазового виконання різних за змістом фізкультурних хвилин упродовж робочого дня. В основному, через 1,5-2 години роботи виникає потреба у відпочинку, її можна задовольнити за допомогою відповідного комплексу фізичних вправ.

**Мікропауза** - ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як

правило, одна вправа, окремих рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с. Позитивний ефект досягається за рахунок багаторазового виконання - 5-8 разів упродовж робочого дня.

Мікропаузи сприяють зниженню збудливості ЦНС та аналізаторних систем (м'язове розслаблення, пасивний відпочинок із заплющеними очима в поєднанні з простими формулами аутотренінгу, глибоким ритмічним диханням, подовженим видихом).

Мікропаузи сприяють також нормалізації мозкового і периферійного кровообігу. Вони включають різні рухи головою, дихальні вправи, елементи і прийоми самомасажу окремих частин та ділянок тіла.

Правильно побудований режим роботи, ефективна її організація не гарантують повного вирішення питання ліквідації фізичної втоми або нервового напруження. Саме тому після закінчення робочого дня людина здебільшого відчуває втому.

Дослідження свідчать, що основна маса робітників та службовців (близько 55 %) відчувають втому середнього ступеня, 25 % - значно втомлюються, а 20% - втоми не відчувають. Отже, близько 80 % осіб, які працюють, потребують відновлення після роботи.

32.

***Зазначте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з працівниками агропромислового комплексу.***

Сільськогосподарське виробництво має свою специфіку, суттєво відрізняється від інших сфер виробництва. Для нього характерні: сезонність і терміновість робіт, праця просто неба з ранньої весни до пізньої осені, віддаленість місця роботи від житла, контакт зі шкідливими для здоров'я хімічними речовинами. Все це зумовлює особливості фізкультурно-оздоровчої роботи, її відмінність від занять мешканців міст, де, в першу чергу, вирішуються проблеми гіподинамії, гіпокінезії та психоемоційного напруження. У сільській місцевості фізкультурні заняття повинні забезпечувати відпочинок, профілактику захворювань, спілкування.

Зазначені особливості змісту оздоровчої фізичної культури аграріїв вимагають вирішення таких завдань:

- упровадження засобів фізичної культури в режим праці, відпочинку, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, продовження творчого довголіття;
  - формування, удосконалення рухових умінь і навиків, необхідних у виробничій діяльності та побуті;
  - підвищення працездатності, забезпечення результативної виробничої діяльності у важких і мінливих умовах;
- профілактика професійних захворювань, позбавлення негативних проявів, що виникають у виробничій і побутовій праці тощо.

Визначення змісту та форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять залежить від:

характеру і умов праці; місця і умов проживання; індивідуальних інтересів, потреб, нахилів; віку, статі, стану здоров'я; фізичної підготовленості; матеріально-фінансового забезпечення занять.

Фізкультурно-оздоровча робота на селі проводиться за такими напрямами:

1. фізкультурно-гігієнічним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в домашньому побуті, дотримання режиму гігієни життя;
  2. оздоровчо-рекреаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для активного відпочинку з метою відновлення сил, задоволення емоційних запитів (туризм, полювання, рибальство тощо);
  3. загальнопідготовчим, що передбачає заняття у групах загальної фізичної підготовки або самостійні заняття;
- 4) професійно-прикладним, що передбачає формування прикладних знань, спеціальних фізичних якостей, умінь і навиків для підвищення кваліфікації та професійної майстерності;
- 5) лікувальним, фізкультурно-реабілітаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, порушених унаслідок захворювань або травм;
- 6) виробничим, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в режимі робочого дня або після його закінчення з метою підвищення працездатності та продуктивності праці, зниження втоми (виробнича гімнастика, відновлювально-профілактичні заняття).

Наведена класифікація є умовною, означені напрями, а також засоби, застосування яких вони передбачають, тісно пов'язані між собою.

Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на чотири професійні групи:

- тваринники: ветлікарі, зооінженери, зоотехніки, скотарі, доярки;
- хлібороби, рільники, працівники лісового господарства;
- механізатори: трактористи, комбайнери, інженери-механіки, інженери-електрики;
- працівники адміністративно-управлінського апарату: керівники, бухгалтери, контролери, обліковці та ін. [13].

Наведені групи професій відрізняються умовами праці, її змістом і несприятливими факторами впливу на організм. Заняття оздоровчою фізичною культурою мають за мету протистояти професійним захворюванням або впливу шкідливих факторів виробництва, зміцнювати здоров'я, продовжувати активне довголіття.

33. *Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом підвищення фізкультурно-*

*спортивної грамотності працівників, формування їхніх інтересів. Підготовки фізкультурного активу.*

Для успішного розвитку в трудовому колективі фізичної культури має вагоме значення визначення перспектив її розвитку, планування, розробка чіткої програми дій ради колективу фізкультури та підрозділів підприємства по залученню працівників і членів їхніх родин у різні форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, забезпеченню ефективності цієї роботи.

Найбільш прогресивним методом планування є програмно-цільовий метод. Використання цього методу передбачає:

- розробку цільової комплексної програми (ЦКП);
- створення системи керування для реалізації ЦКП;
- забезпечення діючого контролю та своєчасного звіту і виконання планових завдань.

Для використання програмно-цільового методу необхідно визначити головні напрямки та зміст діяльності адміністрації й громадських організацій підприємств в області фізичної культури й спорту.

При практичному плануванні розвитку фізичної культури й спорту на промисловому підприємстві найбільш оптимальними напрямками є:

- підвищення фізкультурно-спортивної грамотності працівників, формування їхніх інтересів в області фізичної культури та спорту, створення активу;
- створення матеріально-технічних умов (бази) для розвитку масової фізичної культури й спорту;
- залучення працівників і членів їхніх родин у регулярні заняття фізкультурою та спортом.

По кожному з напрямків необхідно намітити конкретні завдання (цільові завдання). Бажано, щоб вони були виражені в кількісних показниках. Це полегшує планування та контроль за виконанням завдань, дозволяє більш точно розраховувати необхідні ресурси.

При визначенні цільових завдань необхідно враховувати базис фізкультурної організації підприємства, тобто вже досягнутий нею рівень фізкультурно-спортивної роботи, наявні фізкультурні кадри та матеріально-технічну базу і т.д.

Наступним етапом у розробці цільової комплексної програми (ЦКП) є вибір планованих заходів (видів роботи). При цьому доцільно враховувати пропозиції членів колективу. Так, наприклад, вивчення думок допоможе виявити форми, методи й умови фізкультурно-оздоровчої роботи, що найбільше повно відповідають потребам і можливостям основного контингенту працівників і членів їхніх родин. Таке вивчення можна провести шляхом анкетування або усного опитування.

До планування заходу необхідно підходити за наявності об'єктивних можливостей. Кожна конкретна мета може бути реалізована лише при наявності необхідних ресурсів (матеріальних, кадрових, інформаційних). Мета, яка не забезпечена ресурсами, фактично недосяжна, тому при недостатці ресурсів у ЦКП потрібно включати проміжні заходи по їхньому створенню.

ЦКП складається на певну перспективу (рік або більш тривалий період). У процесі реалізації ЦКП при необхідності можна складати додаткові оперативні плани, що конкретизують зміст виконавської діяльності та враховують появу нових виконавських можливостей.

При розробці ЦКП кожний її пункт повинен містити певну інформацію:

- конкретне визначення заходу (виду роботи, планового завдання);
- місце проведення;
- терміни виконання;
- відповідальний за виконання;
- співвиконавці (залучені організації);
- ресурси, вартість.

У цільову комплексну програму (ЦКП) можуть бути включені заходи та види робіт з різних напрямків. Нижче для прикладу виокремлено один з можливих напрямків і подано орієнтовні види робіт.

#### Напрямок 1.

**Підвищення фізкультурно-спортивної грамотності** працівників, формування їхніх інтересів, **підготовка фізкультурного активу:**

- проведення лекцій, бесід, диспутів на фізкультурні теми;
- створення народного університету фізичної культури;
- проведення спортивного вечора, показових виступів фізкультурників і спортсменів;
- проведення передач по внутрішньому радіо;
- виготовлення плакатів, стендів, вітрин, виставок;
- організація методичного кабінету;
- випуск стінгазет;
- художнє оформлення спортивних споруд, місць проведення змагань і ін.;
- створення «Музею спортивної слави» колективу;
- проведення огляд-конкурсів по профілях штатних і громадських фізкультурних працівників;
- проведення семінарів, курсів по підготовці та підвищенню кваліфікації фізкультурних кадрів;
- направлення членів колективу на навчання у фізкультурні навчальні заклади;
- направлення фізкультурних активістів на стажування в інші виробничі колективи фізкультури;

- заохочення кращих активістів колективу фізичної культури;
- проведення пробігів, естафет, показових виступів;
- поширення рекламно-агітаційних і методичних матеріалів по фізкультурно-оздоровчій роботі серед працівників і членів їхніх родин;
- створення консультаційних пунктів з питань медико-біологічних і методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи.

34. ***Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом створення матеріально-технічних умов для розвитку масової фізичної культури та спорту.***

***Створення матеріально-технічних умов для розвитку масової фізичної культури й спорту:***

- будівництво спортивних споруд;
- виготовлення спортивного інвентарю та майна;
- ремонт спортивного інвентарю та майна;
- придбання спортивного інвентарю та майна;
- створення спортивно-оздоровчого табору;
- проведення суботників по підготовці спортивних споруд до сезону (занять, масовим фізкультурно-спортивним заходам);
- створення доріжки здоров'я, маркірованої траси, теренкуру;
- створення відновлювального центру (центру реабілітації);
- створення тренажерного залу;
- організація заходів щодо пошуку ресурсів, необхідних для розвитку матеріально-технічної бази колективу фізкультури;
- облаштування велостоянки при вході на підприємство;
- радіофікація цехів для проведення виробничої гімнастики по радіо та транслювання функціональної музики, проведення радіопередач про працівників.

35. ***Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом залучення працівників і їх членів родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом.***

***Залучення працівників і членів їхніх родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом:***

- організація роботи спортивних секцій;
- організація фізкультурно-оздоровчих груп (ЗФП, здоров'я, жіночої гімнастики, атлетичної гімнастики і т.д.);
- створення клубу аматорів бігу;
- створення клубу туристів;
- впровадження виробничої гімнастики (ранкової, фізкультурних пауз, реабілітаційної та ін.);
- організація навчально-тренувальної роботи із працівниками та членами їхніх родин за місцем проживання;
- організація фізкультурно-оздоровчої роботи в місцях масового відпочинку;
- організація туристських походів;
- організація туристських екскурсій, виїздів, походів вихідного дня і т.д.;
- проведення масових спортивних змагань на підприємстві, в місцях проживання та відпочинку працівників;
- проведення спартакіад здоров'я, комплексних змагань типу «Спортивна родина», «Спортландія» і ін.;
- проведення фізкультурно-спортивних свят для населення;
- організація цілорічної спартакіади для керівників виробництва;
- участь у змаганнях і спартакіадах району (міста, СТ і ін.);
- проведення товариських зустрічей по фізичній культурі і спорту.

Окрім зазначених, у цільовій комплексній програмі по спорт масовій роботі можуть бути включені й інші основні та проміжні заходи і види робіт, які доцільні як з точки зору об'єктивних завдань з розвитку масової фізичної культури та спорту, так і можливостями їх практичної реалізації.

36. ***Визначте організаційні основи фізкультурно-спортивного клубу та його функції за місцем проживання.***

***Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК)*** за місцем проживання почали створюватися в Україні ще наприкінці 50-х р., а широкий розвиток вони одержали у другій половині 60-х р. минулого століття. У період утворення України як незалежної держави на початку 90-х р. ФСК пережили період занепаду у зв'язку із припиненням державного фінансування і зміною форм власності. На сучасному етапі розпочався новий виток розвитку ФСК (тренажерні зали, фітнес клуби і т.д.), проте, вже в більшості випадків на засадах самоокупності.

ФСК створюється за місцем проживання (ЖЕК, ЗОШ, мікрорайони і т.д.) на базі спортивних комплексів, у парках культури і відпочинку та інших організацій, які мають необхідні умови для проведення постійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з населенням.

Для створення фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) ініціатори обирають організаційну комісію (або раду засновників не менше 3-х осіб), у завдання якої входить складання плану роботи комісії; узгодження організаційно-господарських питань, підбір кандидатур до

складу ради ФСК, підготовка необхідної документації, організація та проведення установчих зборів.

^ ФСК виконує наступні основні функції:

- популяризацію та пропаганду серед населення фізично культури, масових видів спорту, туризму, загально фізичної підготовки;
- залучення різних вікових категорій населення в колективні та самостійні заняття фізичною культурою і спортом;
- ефективне використання засобів фізичної культури та спорту з метою попередження правопорушень, норм громадського порядку, перевиховання «важких» дітей і підлітків, залучення їх до суспільно корисної діяльності.

Для роботи з дітьми у ФСК створюються дитячі спортивні клуби, двірські команди та групи, організуються навчально-тренувальні заняття, підготовка до змагань, проводяться матчеві зустрічі, першості по видам спорту, фізкультурні свята, туристські екскурсії, походи і т.д.

Особливо важливим у роботі ФСК є те, що вся основна навчально-тренувальна, організаційна, господарська, пропагандистська робота, будівництво та ремонт спортивних майданчиків, оформлення приміщень клубу, місць змагань і занять створюється силами громадськості із залученням до активної діяльності дітей і підлітків.

Вищим органом ФСК є рада, яка обирається на 2 роки на загальних зборах членів клубу. У дитячому і підлітковому ФСК обирається рада капітанів, яка приймає активну участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед дітей і підлітків мікрорайонів.

При активній допомозі спонсорів, фізкультурних організацій, рад спортивних товариств (СТ) рада ФСК:

- створює фізкультурно-спортивні секції, команди, групи; забезпечує організаційно-методичне керівництво, медичне обстеження і проводить контроль за їхньою роботою;
- організує методичні консультації та співбесіди з тими, хто займається самостійно;
- відповідно до планів здійснює організацію і проведення змагань, турнірів, конкурсів, матчевих зустрічей; організує проведення спортивних свят та вечорів відпочинку.

До проведення занять у секціях, командах, групах залучаються як фахові спеціалісти з фізичного виховання на платній основі, так і громадські інструктори: тренери і спортсмени з різних організацій СТ, викладачі загальноосвітніх шкіл, вищих і середніх спеціальних навчальних закладів, ДЮСШ.

37.

***Охарактеризуйте особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.***

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності *за місцем проживання*.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з "Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання". Створення клубу реєструється постановою відповідного управління, відділу з фізичної культури і спорту. Залежно від умов і можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону, можуть створюватися дитячі, юнацькі, молодіжні фізкультурно-спортивні клуби, клуби для людей похилого віку з окремих видів оздоровчої фізичної культури, з видів спорту, туризму тощо. Фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання можуть бути державної, громадської або індивідуально-кооперативної форм власності та вести роботу на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.

Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню. Фізкультурно-оздоровчий комплекс - це одна або декілька споруд і служб із загальним керівництвом і фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих і медиковідновлювальних послуг.

Формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання є культурно-спортивні (культурно-дозвілеві) комплекси. Особливе поширення цієї форми можна спостерігати в сільській місцевості. Культурно-спортивний комплекс являє собою окрему споруду чи декілька споруд різного відомчого підпорядкування, які об'єднуються для вирішення культурно-освітнянських, оздоровчих, фізкультурно-спортивних, побутових проблем населення району. Керівництво культурно-спортивним комплексом здійснює координаційна рада, яка підпорядкована місцевим радам народних депутатів. Доцільність утворення культурно-дозвілевого (культурно-спортивного) комплексу полягає в тому, що забезпечується комплексний підхід до організації дозвілля, існує можливість більш раціонального використання фінансових, кадрових, матеріально-технічних можливостей, проведення різноманітних заходів, формування національної свідомості за допомогою народних свят, забав, змагань.

На сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в *місцях масового відпочинку*. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

Забезпечення масової роботи з фізичної культури в місцях масового відпочинку вимагає рішення ряду матеріально-технічних питань, таких, як:

- організація агітаційно-пропагандистської та інформаційної роботи;
- транспортне забезпечення;
- створення мережі обслуговування: пунктів прокату спортивного інвентарю та майна, пунктів громадського харчування, медичних пунктів, туалетів і ін.;
- будівництво спортивних споруд, бігових і лижних трас, пляжів, доріжок здоров'я, ігрових майданчиків і т.д.;
- забезпечення охорони громадського порядку;

- забезпечення санітарного контролю та прибирання території.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у замських зонах відпочинку, для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця - теренкури (пішохідні дозовані траси); "стежки здоров'я" (спеціально обладнані траси); "лісові стадіони" (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плавання. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи і консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави). Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях масового відпочинку потребують подальшого вивчення, особливо щодо вдосконалення її форми та змісту.

38.

***Охарактеризуйте особливості організації і проведення фізкультурних занять в оздоровчих групах різних типів.***

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту - групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки і групи здоров'я.

***Групи загальної фізичної підготовки*** поділяються на:

- змішані - для чоловіків (до 40 років) та жінок (до 35 років), які належать до першої медичної групи;
- групи для чоловіків, старших 40 років і жінок, старших 30 років, а також

осіб, які належать до другої медичної групи;

- групи осіб різного віку, але приблизно однакової фізичної підготовки.

Завданнями, що вирішуються впродовж оздоровчих занять цих груп, є зміцнення здоров'я, розвиток та закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників.

Завданням діяльності груп може бути підготовка до складання державних рухових тестів.

Кількість членів груп загальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 30 осіб, а для контингенту похилого віку - 20 осіб. Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв., їх бажано проводити просто неба, на стежках здоров'я, у лісопаркових зонах.

Різновидами ***груп спеціальної фізичної підготовки*** є групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму тощо.

Заняття в групах, окрім фізичної підготовки, спрямовані на вирішення таких завдань: розвиток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості,

оволодіння прикладними навиками, організація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи всіх вікових груп, які належать до першої медичної групи. Чисельний склад групи - 20-25 осіб. На заняттях використовується типове і спеціальне обладнання, музичний супровід тощо.

**Групи здоров'я.** До них належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики та сімейні групи.

До груп ранкової гімнастики залучаються особи всіх вікових і медичних груп. Такі групи, як правило, організуються в гуртожитках, на спортивних спорудах або у житлових мікрорайонах.

Чисельний склад груп - до 40 осіб. Заняття проводяться просто неба під керівництвом інструктора.

Групи лікувальної або відновлювальної гімнастики організуються для осіб, які належать до третьої медичної групи. Вони можуть мати жіночий або змішаний контингент і вирішувати завдання зміцнення здоров'я, відновлення координації рухів, покращення самопочуття, виправлення вад постави тощо.

Заняття проводяться два рази на тиждень. Кількісний склад груп і тривалість занять залежать від фізичного стану та захворювань тих, хто займається. Кількість членів групи може коливатися від 5 до 15 осіб, тривалість занять - від 30 до 90 хв.

Заняття проводяться в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням різноманітних пристроїв, тренажерів.

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають спільні заняття батьків і дітей. Зміст і спрямованість сімейних фізкультурних занять можуть передбачати вирішення широкого кола освітніх завдань залежно від потреб і бажань дітей і батьків.

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних і соціально-демографічних характеристик. Вік дітей, як правило, обмежується 7-12 роками.

Заняття проводяться впродовж року: зимою та в міжсезоння - у залі, літом - просто неба. Місця занять повинні бути добре обладнані з дотриманням вимог безпеки та гігієни.

За особами, які відвідують заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, повинен бути встановлений постійний лікарський контроль. Вони зобов'язані проходити повне медичне обстеження двічі на рік, а при потребі - частіше.

Тренерам-викладачам та інструкторам необхідно вести документацію планування роботи, обліку та звітності.

39.

***Визначте зміст фізкультурної діяльності в місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних і лікувально-профілактичних установах.***

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів - культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах,

інших організацій.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у замських зонах відпочинку, для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця - теренкури (пішохідні дозовані траси); "стежки здоров'я" (спеціально обладнані траси); "лісові стадіони" (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плавання. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи і консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави).

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в *оздоровчо-рекреаційних установах*, до яких належать табори різних типів, а саме:

- оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок і зміцнення здоров'я відпочиваючих;
  - спортивні - для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу (утворюються ФСТ, спортивними школами);
  - оздоровчо-спортивні - для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період (організуються навчальними закладами);
  - праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;
  - оборонно-спортивні - для підготовки молоді до військової служби в лавах збройних сил України;
  - дитячі літні табори на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури і охорони здоров'я;
  - туристичні бази і табори;
  - замські бази рибалок і мисливців.

Наметові табори такого типу можуть організовувати як спортивні товариства України, так і громадські об'єднання ("Сокіл", "Січ", "Пласт", "СОМ-Центр" та ін.

За тривалістю і характером роботи, табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Організація роботи таборів усіх типів будується на основі спеціально розроблених "Положень про табори", які містять такі розділи: загальні положення; питання організації табору і керівництво його роботою; зміст роботи табору; матеріальне, кадрове, фінансове забезпечення його діяльності; облік та звітність.

Змістова робота в таборах передбачає такі види та форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, секційні заняття, навчання плавання, спортивні змагання (спартакіади табору), туристичні походи, спортивні свята, ігри, забави і розваги на місцевості, гігієнічні та загартовувальні процедури.

Зазначені заходи повинні бути узгоджені з внутрішнім розпорядком табору і термінами перебування в ньому відпочиваючих. Фізкультурно-оздоровча діяльність посідає важливе

місце в системі лікувально-профілактичних установ. Вона забезпечує використання фізкультурних занять і загартовуючих факторів з метою зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людей різного віку. До цих установ належать: оздоровчо-відновлювальні профілакторії промислових підприємств, будинки відпочинку, пансіонати, курорти, установи санаторного типу, що розташовані у сприятливих кліматичних зонах.

40.

***Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спортивно-оздоровчих клубів за інтересами.***

Окрім ФСК і дитячих спортивних клубів існують інші види самодіяльних фізкультурних організацій, які створюються за інтересами: клуб аматорів бігу, клуб загартовування, клуб атлетичної гімнастики, клуб туризму і т.д.

Членом такого клубу може бути кожен бажаючий, який допущений лікарем до фізкультурно-оздоровчих занять. Заняття повинні проводитися відповідно до певної програми і методичних рекомендацій.

Основи організації і зміст роботи клубів за інтересами можна розглянути на прикладі клубу любителів бігу (КЛБ).

Клуб любителів бігу (КЛБ) створюється в колективах фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів, при спортивних спорудах, в парках культури й відпочинку і інших організаціях. Робота КЛБ будується на основі творчої ініціативи громадян. Головне завдання клубів любителів бігу - залучення в регулярні заняття оздоровчим бігом і ходьбою широких верств населення, пропаганда фізичної культури і масового спорту. КЛБ ведуть роботу з навчання основам самоконтролю, особистої гігієни, режиму дня, раціональному харчуванню і самостійному проведенню навчально-тренувальних занять.

Вищим органом клубу є збори його членів, а для безпосереднього керівництва роботою клубу на загальних зборах відкритим голосуванням обирається правління терміном на два роки. При правлінні можуть створюватися ініціативні групи з різних розділів діяльності: організаційно-масова, пропаганди й агітації, організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Навчально-тренувальна робота в клубах любителів бігу будується по очно-заочній системі, коли більша частина занять проводиться за індивідуальними планами.

^ У своїй діяльності КЛБ організують і здійснюють:

- методичну допомогу для тих, хто займається бігом;
- регулярне медичне обстеження та педагогічне спостереження з метою вдосконалення методики проведення занять;
- проведення масових фізкультурно-спортивних свят і змагань;
- навчання членів клубу самостійному і методично грамотному проведенню занять, основам самоконтролю.

Для зміцнення клубних колективів і залучення в клуб широких верств населення, особливо молоді, можуть бути використані зустрічі із ученими, лікарями, тренерами, спортсменами;

колективні вечори відпочинку, турпоходи; виступи з лекціями з пропаганди бігу і ходьби на підприємствах, в установах, навчальних закладах.

Основними джерелами фінансування роботи самодіяльних клубів за інтересами є засоби, які виділяються на оздоровчу фізкультурну та спортивну роботу радами спортивних товариств, при яких вони створені; спонсорські і благодійні внески, членські внески, якщо такі існують.

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

41.

***Охарактеризуйте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих комбінатів (ФОК).***

Фізкультурно-оздоровчий комбінат (ФОК) - тип госпрозрахункових організацій, які створюються для надання платних фізкультурно-оздоровчих і лікувально-профілактичних послуг населенню. Його основні функції:

- створення матеріально-технічної бази для забезпечення масової фізкультурно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи;
- пропаганда фізичної культури як засобу гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей людини, підтримки її високого рівня працездатності і продовження творчої активності;
- реклама конкретних форм фізкультурно-оздоровчих занять;
- проведення набору у фізкультурно-оздоровчі та лікувально-профілактичні групи, організація і забезпечення їхньої роботи;
- вивчення фізкультурних інтересів і потреб різних вікових груп населення;
- організація в зонах масового відпочинку населення пунктів прокату спортивного інвентарю і спортивного майна.

Види діяльності ФОКів:

- встановлення зв'язків з державними і громадськими фізкультурними та лікувально-профілактичними установами;
- розробка та узгодження з відділом охорони здоров'я і спорткомітетом міста (району) планів розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням;
- прийом на тимчасову та постійну роботу фахівців з фізичної культури і технічних працівників;
- укладання договорів на оренду спортивних споруд;
- організація методичного і медичного контролю фізкультурно-оздоровчих занять;
- розробка і забезпечення господарчо-фінансових планів;
- вивчення та впровадження передового досвіду роботи масової фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення;
- організація праці працівників ФОКу, проведення заходів щодо поліпшення обслуговування населення та зниження собівартості наданих послуг;

- координація діяльності ФОКу з розвитку масової фізкультурно-оздоровчої роботи з діяльністю фізкультурних організацій регіону.

З огляду на інтереси і вивчення потреби населення в заняттях фізичною культурою, ФОКи постійно розширюють види фізкультурно-оздоровчих послуг. Наприклад, організуються заняття для різного виду фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дитячих і жіночих групах, у фізкультурно-оздоровчих групах для осіб літнього віку, для осіб з ослабленим здоров'ям, заняття в кабінетах лікувальної фізкультури і фізіотерапії, відвідування сауни, заняття в спортивно-оздоровчих групах з художньої гімнастики, тенісу, боротьби, одноборств та інших видів спорту, організація туристських походів і екскурсій, проведення фізкультурних занять у дитячих дошкільних установах, навчання танцям і ін. Окрім того, ряд різного роду організацій (установи, дрібні підприємства і ін.), які не мають можливості утримувати штатного фізкультурного працівника, а тим паче удосконалювати його професійну діяльність, мають можливість на умовах погодинної оплати запрошувати досвідчених фахівців фізичного виховання ФОКу для організації і проведення масових фізкультурно-спортивних, туристичних заходів і організації активного відпочинку своїх працівників і ін.

42.

*Охарактеризуйте зміст діяльності культурно-дозвілевого комплексу (КДК).*

**Культурно-дозвілевий комплекс (КДК)** – організація, яка покликана об'єднати діяльність районних культурно-просвітніх, оздоровчих і фізкультурно-спортивних установ регіону. Вона безпосередньо підпорядковується місцевим Радам і створюються з метою:

- сприяння активному, змістовному відпочинку населення за місцем проживання і підвищення рівня його культурного обслуговування;
- підвищення ефективності виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи з усіма віковими і соціальними контингентами населення.

Доцільність створення КСК полягає у забезпеченні плановості і комплексного підходу до організації роботи з населенням, для координації діяльності багатьох установ, які належать різним відомствам, для надання взаємної допомоги, погоджених дій при проведенні народних свят, масових культурних і спортивних заходів.

У якості управлінсько-виконавчих органів при координаційній раді КСК створюються секції, характер яких визначається місцевими умовами і можливостями КСК. Наприклад, можуть бути створені секції: спортивно-масової роботи, фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, секція впровадження нових обрядів і традицій роботи з дітьми, наочної агітації, військово-патріотичного виховання, секція організації відпочинку населення.

Створення КСК сприяє відродженню багатьох народних традицій, розвитку культури масових народних свят, у ході яких широко використовуються атрибутика, урочисті церемонії та ритуали. Свята культури і спорту є діючим засобом національно-патріотичного виховання населення, його залучення до занять масовою фізичною культурою та спортом.

Для проведення масових свят КСК використовують спортивні споруди загальноосвітніх шкіл та облаштовану територію масового відпочинку населення (парки культури, стадіони тощо).

43.

*Зазначте особливості організації навчально-тренувальних занять із загальної фізичної підготовки.*

### **ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ЗФП).**

Організація і проведення масової навчально-тренувальної роботи з фізичної культури та спорту з населенням вирішує ряд завдань:

- зміцнення здоров'я людей, поліпшення їхнього фізичного розвитку, загартовування, підвищення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища;
- максимальне підвищення та підтримка рівня працездатності, продовження активного творчого життя;
- гармонійний розвиток фізичних і духовних здібностей особистості, виховання впевненості у своїх силах, наполегливості, почуття колективізму і товариської взаємодопомоги;
- придбання фізкультурниками і спортсменами кола знань по основах фізичного виховання і методиці самостійного використання фізичних вправ.

Організація груп загально фізичної підготовки (ЗФП) починається з медичного огляду тих, хто виявив бажання займатися фізкультурою та спортом. До занять у групи допускаються практично здорові люди. Деякі захворювання, а також недостатня фізична підготовленість не є підставою для заборони занять фізичними вправами.

Медичне обстеження, на підставі якого вирішується питання про можливість занять фізичними вправами, називається первинним. Надалі всі, хто займається постійно фізичною підготовкою, систематично проходять поточне обстеження, що забезпечує контроль за станом їхнього здоров'я під впливом фізичних вправ.

Важливою вимогою в організації навчальних груп є однорідність їхнього складу. Виконання цієї вимоги значно полегшує роботу тренера та інструктора фізкультури. Якщо в одній групі будуть займатися особи різного віку і різної фізичної підготовленості, то їм буде важко знайти спільний інтерес у заняттях, тому що одним будуть імпонувати більше інтенсивні заняття з більшим обсягом фізичних навантажень, а іншим, у силу їхнього віку, більше помірні. Окрім того, занадто велика різниця в результатах виконання вправ може викликати психологічний дискомфорт, невпевненість в осіб, які мають недостатню фізичну підготовку. Все це може призвести спочатку до пропуску занять, а потім і взагалі само виключення із групи підготовки. Неоднорідність групи з погляду фізичної підготовленості ставить складні завдання і перед тренером, інструктором, який повинен не тільки підібрати вправи, які могли б виконувати всі члени даної групи, але й визначити дозування, контролювати рівень фізичного навантаження.

Однорідність комплектування групи визначає і терміни певного етапу підготовленості, закладені в програмі. Щоб скомплектувати однорідні групи, інструктор фізкультури повинен провести попередні змагання з декількох видів випробувань тестів загально фізичної підготовки населення України. Зокрема, для цього ми б рекомендували наступні вправи: біг на дистанцію 100 м, крос -500 м для жінок і 1000 м для чоловіків, підтягування або згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Можна і збільшити обсяг випробувань, це вже залежить від мети, яку ставить інструктор. Розташувавши результати випробувань за ступенем убування, необхідно визначити для кожного учасника зайняте ним місце окремо у кожному виді програми, а потім визначити загальне місце, яке зайняв кожний учасник за сумою

результатів. Потім за даними результатів можна розподілити протестованих учасників по групах. Група під керівництвом громадського інструктора фізкультури може складатися з 10-20 осіб.

Тривалість одного заняття може коливатися в межах від 45 до 120 хв. залежно від ступеня фізичної підготовленості учасників.

У перші дні заняття проводяться з малою інтенсивністю і невеликим обсягом фізичних вправ, особливо з особами, які раніше не займалися фізичними вправами. Це важливо пам'ятати, тому що навіть невелике фізичне навантаження може викликати в них досить сильні м'язові болі і породити небажання продовжувати заняття.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття зазвичай складаються із трьох частин, кожна з яких має свої завдання.

Перша, підготовча, частина (розминка) повинна забезпечити успішне виконання фізичних вправ, які будуть проводитися в основній частині заняття. Тому поряд з різноманітними загально розвиваючими вправами в розминку повинні бути включені вправи, які за характером рухових дій близькі до тих, які будуть вивчатися в основній частині заняття. У літературі такі вправи визначаються як підготовчі і підвідні.

Друга, основна, частина заняття - це освоєння і удосконалювання техніки виконання окремих видів вправ, а також підвищення рівня загально фізичної підготовленості. На початку основної частини заняття освоюються найбільше важкі рухові дії, удосконалюється техніка виконання вправ, які пройдені раніше. З фізичних якостей у першу чергу варто розвивати швидко-силові та спритність. Вправи, спрямовані на розвиток сили та витривалості, виконуються наприкінці основної частини заняття.

Третя, заключна, частина заняття має завданням поступовий перехід фізкультурників від збудженого стану, викликаного інтенсивною руховою діяльністю, до відносно спокійного. У цей час відбувається поступове зниження функціональних показників (частоти подиху, серцевих скорочень і кров'яного тиску) до вихідного рівня.

При складанні програми занять, спрямованих на підготовку по певному виду випробувань, необхідно враховувати доцільність комплексного впливу фізичних вправ на організм. Комплексні заняття є найбільш ефективними при підготовці до всіх видів випробувань тестів і приносять більшу користь організму, якщо протікають емоційно. Для цього необхідно якнайчастіше застосовувати ігровий метод на заняттях, який дозволяє домогтися максимального прояву фізичних здібностей учасників фізкультурних занять.

Кожна група ЗФП повинна мати журнал, у який записуються усі члени групи із відміткою коротких анкетних даних: число, місяць і рік народження, місце роботи, контактний телефон. У журналі обов'язково повинен бути персональний запис про час проходження медогляду і дозволу лікаря на заняття в групі.

У журналі також записаний розклад занять із вказівкою місця їхнього проведення. Інструктор фізкультури повинен вести облік відвідуваності занять протягом усього періоду навчання, а у відповідні графи записувати їхній короткий зміст. Окрім того, інструктор фізкультури повинен вести записи результатів тестування кожного члена групи.

44.

***Визначте і охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчих груп.***

У практиці фізкультурного руху накопичений досвід роботи трьох видів фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які відрізняються досить чіткою специфікою.

До *першого типу* ФОГ ставляться групи загально-фізичної підготовки (ОФП), у тому числі:

а) змішані — для чоловіків (до 40 років) і жінок (до 35 років), які відносяться до першої медичної групи, а також чоловічі і жіночі групи зазначеного віку;

б) групи для чоловіків старше 40 років і жінок старше 35 років, а також осіб, які відносяться до другої медичної групи;

в) різновікові групи, але приблизно рівної фізичної підготовки.

Загальні завдання груп ЗФП: зміцнення здоров'я, розвиток і збереження основних рухових навичок, поліпшення функціональних показників. Кількість людей в групі: в загальних групах ЗФП - до 30; в групах для осіб літнього віку - 20 чоловік. Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю по 45-60 хв. Заняття груп загальної фізичної підготовки бажано проводити на відкритих майданчиках, доріжках здоров'я, у лісопаркових зонах, з використанням типових спорспортур. Як інвентар для занять використовуються вертикальні та горизонтальні сходи, диски здоров'я, гантелі, булави, еспандери, а також звичайний спортінвентар (лижі, гімнастичні палиці, стінки і т.д.). Показниками ефективності занять у групах ЗФП є такі дані, як антропометричні показники, функціональні (ріст, вага, пульс, кров'яний тиск), виконання контрольних нормативів (на силу, спритність, гнучкість, швидкість, влучність, витривалість), а також самопочуття, реакція на зміну погоди, поліпшення сну, апетит, настрої. Для проведення занять у групах ЗФП необхідний кваліфікований тренер-викладач, який має спеціальну фізкультурну освіту.

^ До *другого типу* ФОГ відносяться групи спеціальної фізичної підготовки (СФП), різновидами яких є: групи атлетичної гімнастики, жіночої гімнастики, загартовування та зимового плавання, туризму, бігу, плавання, спортивних ігор і т.д. Крім загальної мети зміцнення здоров'я і поліпшення основних функціональних показників, досягнення та збереження високого рівня фізичного розвитку, у групах СФП залежно від їхньої спрямованості вирішуються такі завдання, як зміцнення і гармонійний розвиток мускулатури, поліпшення постави, досягнення оптимальної ваги, розвиток гнучкості, витривалості, зміцнення серцево судинної і нервової системи, оволодіння прикладними навичками, організація активного відпочинку. З дозволу лікаря в групах СФП (за винятком атлетизму) можуть займатися особи будь-якого віку, які відносяться до першої медичної групи, а особи які відносяться до другої медичної групи – тільки за дозволом лікаря. Кількість людей в групі СФП не повинно перевищувати 20-25 чоловік. Для занять використовуються як типові обладнання, так і спеціальні пристосування - тренажери, різного типу еспандери, обручі, м'ячі і ін. Окрім того, для занять естетичною гімнастикою необхідний музичний супровід. Для осіб, які відносяться до другої медичної групи, необхідні постійні консультації у лікаря. Якщо в групах туризму та любителів спортивних ігор заняття можуть проводити інструктори, які мають відповідну курсову підготовку, то в інших випадках тренером-викладачем повинен бути тільки кваліфікований фахівець з фізичної культури та спорту.

До *третього типу* ФОГ відносяться різного виду групи здоров'я:

а) **ранкової гігієнічної гімнастики** - у них можуть займатися особи різної статі та віку, професій і всіх медичних груп. Кількість людей в групі практично не обмежена. Заняття проводяться щодня, на свіжому повітрі, тривалістю по 15—20 хв. Місця для занять можуть бути різноманітними: парк, майданчик, лісопарк, доріжки здоров'я. Заняття в групах ранкової гімнастики можуть проводити громадські інструктори, які пройшли курс

спеціальної підготовки. Основна мета ранкової гімнастики - розминка, створення гарного настрою, почуття бадьорості, підготовка організму до роботи;

б) ***жіночої реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики*** - для людей різного віку, які відносяться до другої і третьої медичних груп. Завданнями груп жіночої гімнастики є: зміцнення здоров'я, відновлення гнучкості, поліпшення координації у період вагітності та у післяпологовий період. Заняття проводяться 2 рази в тиждень тривалістю 45-90 хв. Кількість людей в групі не повинна перевищувати 10-15 чоловік, місце проведення - спеціально обладнаний зал. Заняття проводяться інструктором-методистом, який має середню фахову освіту. Під час заняття використовуються гімнастичні лави, палиці, обручі, м'ячі, скакалки і т.д. У зміст уроку входять загально-розвиваючі вправи, елементи художньої гімнастики, шейпінгу, аеробіки, танців, а також різноманітні ігри;

в) ***лікувальної гімнастики*** (спільні) - заняття проводяться 2 рази в тиждень у спеціалізованому залі з особами різної статі та віку, які відносяться до другої і третьої медичних груп. Кількісний склад групи - 5-15 чоловік. Заняття проводяться фахівцем, який має вищу фізкультурну освіту. Обов'язковий контроль з боку лікаря. Тривалість занять 30-45 хв. Показниками ефективності є дані лікарсько-педагогічного контролю. На заняттях залежно від їхньої спрямованості може бути використано всіляке обладнання та різного роду тренажери для загально-розвиваючих вправ і вправ спеціальної спрямованості. Основними завданнями даних груп є: виправлення вроджених і придбаних дефектів, зміцнення здоров'я, відновлення фізичних навичок і вмій.

г) ***«сімейні» фізкультурно-оздоровчі групи для дітей і дорослих***. У таких групах батьки займаються фізичною культурою разом зі своїми дітьми, що підвищує їхню зацікавленість у заняттях, дає можливість більше спілкуватися з дітьми і спрямовувати на них свій виховний вплив. Зміст і спрямованість «сімейних» фізкультурних занять може відповідати самим різним оздоровчим, освітнім і виховним завданням, залежно від бажання і можливостей осіб, які займаються в даній групі.

45.

***Висвітліть особливості організації занять фізкультурно-оздоровчих груп.***

**Організація занять у фізкультурно-оздоровчих групах.** Навчально-тренувальні заняття, як правило, проводяться фахівцями з фізичної культури та спорту, які мають відповідну підготовку і рівень професійних знань.

Участь у фізкультурно-спортивних заняттях - справа суцільно добровільна. Однак обов'язок кожного фахівця фізичної культури - усіляко сприяти формуванню фізкультурно-спортивних інтересів всіх контингентів населення, підтримці і підвищенню їхньої фізкультурно-спортивної активності.

Набору в групи передують агітаційно-пропагандистська робота з відповідним контингентом населення (лекції, бесіди, показові виступи із залученням діючих фізкультурників і спортсменів), підготовка оголошень про набір (із вказівкою умов прийому і порядку оформлення), організація запису і паперове оформлення бажаних.

При наборі в платні фізкультурно-оздоровчі групи необхідно погодити порядок внесення абонементної плати на розрахунковий рахунок відповідної установи.

При комплектуванні фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ) необхідно враховувати вік бажаючих займатися фізичною культурою. Досвід роботи підказує, що зараховувати в групи потрібно людей з різницею у віці не більше 10 років. В окремих випадках допускається більша вікова різниця, проте при цьому потрібний особливо ретельний медичний контроль під час занять.

При наборі і комплектуванні в групи враховується і стан здоров'я. Особи, які займаються у спортивно-оздоровчих групах проходять медичний огляд за місцем проживання або роботи два рази в рік. ФОГ повинні комплектуватися з осіб, які відносяться до певної медичної групи. Проте на практиці в даному питанні часто виникають труднощі у зв'язку із недостатністю кількості людей віднесених до однієї медичної групи для комплектування в групу, що спричиняє утворення змішаної групи, до якої допускаються особи, віднесені до основної і підготовчої медичних груп. У такому випадку, осіб, які входять у спеціальну медичну групу, бажано виділяти або поєднувати з підготовчою групою більше старшого віку.

При комплектуванні груп необхідно враховувати і стать. У рідких випадках можливі змішані групи, що складаються із чоловіків і жінок, але при цьому необхідно враховувати функціональні можливості організму як жіночої, так і чоловічої статі.

Після укомплектування груп і проведення кількох занять стає очевидною різниця фізичного розвитку і фізичної підготовленості учасників. Для підвищення інтересу до занять, доцільно після 6-8 занять однорідні вікові групи пере укомплектувати за рівнем фізичної підготовленості або за схильністю до того або іншого виду спорту. Проте дану перетрубацію потрібно робити за згодою лікаря. Осіб з високим рівнем фізичної підготовки і спеціальної підготовки (наприклад, бувших спортсменів) можна переводити в групу, більше молодшу за віком, або взагалі виокремлювати.

В умовах масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи вимоги до матеріальної бази, обладнання і інвентарю мінімальні. Їх можуть замінити довільні майданчики та галявини на місцевості і підручні предмети (за умови дотримання техніки безпеки і безпеки санітарно-гігієнічних норм).

За наявності добре обладнаної спортивної бази можна комплектувати групи по спортивній спеціалізації, тобто поєднувати в групи бажаючих займатися волейболом, баскетболом, футболом, веслуванням, орієнтуванням на місцевості, туризмом і іншими видами спорту.

Навчально-тренувальні заняття у всіх видах ФОГ необхідно проводити по спеціально розробленим планам. Планування роботи у ФОГ повинне передбачати чітку організацію, раціональний розподіл і вивчення навчального матеріалу, успішне вирішення завдань з фізичного виховання дорослого населення.

Керівним фізкультурним організаціям при плануванні варто виходити зі своїх реальних можливостей, з урахуванням кліматичних умов, навчально-матеріальної бази, віку, статі і фізичної підготовленості осіб, які займаються у ФОГ.

Основним документом навчальної роботи є річний план-графік, з урахуванням якого

складаються поурочні плани-графіки вивчення програмного матеріалу, конспекти уроків, журнали обліку. Річний план-графік складається на основі програми, у якій викладач заздалегідь розподіляє засоби фізичної культури і визначає кількість занять по місяцям. Річний графік передбачає приблизно 96 занять на рік (з розрахунку: 8 занять на місяць; 1 заняття – 2 академічних години /45хв. X 2/; всього 192 академічних години на рік).

При визначенні змісту занять можна використовувати типові навчальні плани, наприклад: **Типовий навчальний план занять груп здоров'я для осіб середнього і старшого віку**

Види занять	Кількість занять		
	в. 1-й рік	в 2-й рік	в 3-й рік
Комплексні заняття (гімнастика, ігри) на двірських (шкільних) майданчиках	30	30	30
Комплексні уроки (гімнастика, ігри, ходьба, біг) у парку і на місцевості	30	40	40
Лижі і ковзани	12	14	16
Плавання (поїздки влітку на водойми)	10	12	12
Туристичні поїздки в ліс за грибами, ягодами	5—6 поїздок рік		
Бесіди по спеціальних темах	8	6	2

При плануванні засобів фізичного виховання і розподілі часу на занятті для осіб більш молодшого віку необхідно більше часу відводити на спортивні ігри і легкоатлетичні вправи, які виконуються із середньою і великою інтенсивністю, а для груп старше 45-50 років - на гімнастику у сполученні із прискореною ходьбою і легким бігом або трускою. Доцільно також ураховувати, що жінки більше люблять гімнастику і волейбол, чоловіки - баскетбол, волейбол і легку атлетику. Таким чином, навчальний матеріал планується окремо для кожної групи або для декількох груп, якщо вони рівні за віком і за фізичною підготовленістю.

Основним документом обліку роботи викладача є журнал обліку, який містить всі необхідні відомості як про групу, так і про пророблену роботу. У журналі вказується прізвище, ім'я,

по-батькові, вік, медична група, наступний термін явки до лікаря, відзначається відвідування, зміст заняття, підсумки роботи за місяць (проведені бесіди, лекції, здача нормативів тощо).

46.

***Визначте основні вимоги до облаштування заміських зон відпочинку для масових фізкультурно-оздоровчих занять.***

Заміські зони відпочинку є природною базою для фізкультурно-оздоровчих занять населення. Однак забезпечення масової роботи з фізичної культури в заміських зонах вимагає рішення ряду матеріально-технічних питань, таких, як:

- організація агітаційно-пропагандистської та інформаційної роботи;
- транспортне забезпечення;
- створення мережі обслуговування: пунктів прокату спортивного інвентарю та майна, пунктів громадського харчування, медичних пунктів, туалетів і ін.;
- будівництво спортивних споруд, бігових і лижних трас, пляжів, доріжок здоров'я, ігрових майданчиків і т.д.;
- забезпечення охорони громадського порядку;
- забезпечення санітарного контролю та прибирання території.

Підготовка заміських зон для масових фізкультурно-оздоровчих занять повинна проводитися з урахуванням реальних умов особливостей місцевості, фізкультурно-спортивних інтересів населення, об'єктивних можливостей утримання та експлуатації спортивних і допоміжних споруд. Практика фізкультурно-оздоровчої роботи в заміських зонах відпочинку показує, що найбільш раціональними тут є найпростіші спортивні споруди, які добре вписуються в природу і не порушують загальний характер природного пейзажу. До таких споруд проводяться траси для бігу, лижних і велосипедних прогулянок, схили пагорбів для катання на лижах і санчатах, майданчики із трав'яним покриттям для ігор у волейбол, міні-футбол, бадмінтон, теренкур і доріжки здоров'я і т.д..

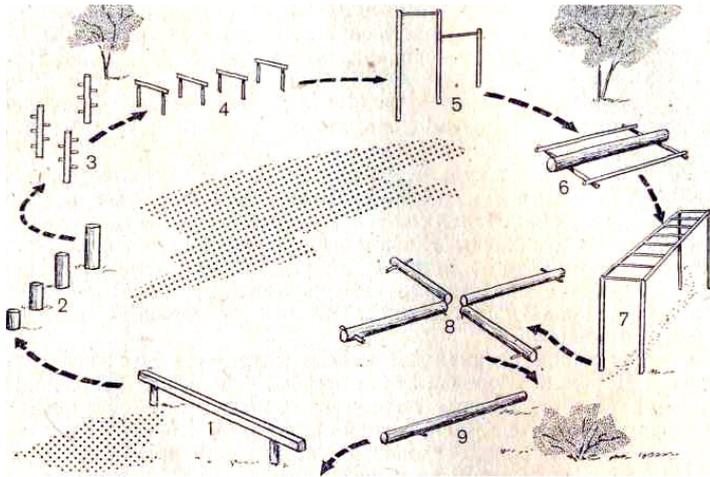
47.

***Розробіть схематично «доріжку здоров'я» в зоні відпочинку за вибором.***

Готуючи траси та ігрові майданчики, необхідно вирівняти ґрунт, повикорчувати пні, забрати камені, установити стійки та обладнання і т.д. При цьому нерідко на трасах зберігають деякі природні перешкоди. Трохи складніше встаткування теренкурів і доріжок здоров'я.

Підземну частину спорядів обробляють бітумом, закріплюють піском, каменями та цементним розчином. Після установки устаткування фарбується.

Орієнтовна схема доріжки здоров'я наведена на малюнку.



1. *Невисокий бум (висота над землею 40—70 см) або покладена на землю колода (довжина 6—10 м).*
2. *Стовпчики для стрибків (4—6 штук, висота від 60 до 90—120 см), діаметр 24—40 см. Розташовуються на відстані 6—15 м один від одного.*
3. *Гімнастичні стовпчики (висота 120, діаметр 15 см). На кожному стовпчику 5—6 металевих сходів довжиною близько 20 см.*
4. *Бар'єри (4—6 штук, висота 50—70 див, ширина 80 див, діаметр стійок 10—1 см). Розташовуються на відстані 10-30 м один від одного.*
5. *Поперечини для підтягування (ширина 1 м, висота стійок 210 і 180 см).*
6. *Верстат для зміцнення м'язів живота та спини (товста колода довжиною 5—6 м з упорами для ніг із двох сторін на відстані 60—80 см від колоди).*
7. *Горизонтальні сходи (довжина 4—6 м, ширина — 60 см, висота 200—220 см, для дітей — 180—190 см). Відстань між сходами 30 см.*
8. *Силовий снаряд (чотири колоди, рухливо закріплені одним конусом. Довжина кожної колоди 3—4 м. На незакріпленому кінці — ручки довжиною 15—20 см).*
9. *Горизонтальна колода (бум).*

Залежно від рельєфу місцевості можна виготовити й інші прилади, наприклад, через канави перекинути колоди, на рівному майданчику поставити гімнастичні лави, бруси і т.д., можливо побудувати власні варіанти нестандартних приладів, більш універсальних або спеціалізованих для жінок та маленьких дітей.

Спрощеним варіантом доріжки здоров'я є коло здоров'я, яке являє собою кругову замкнуту трасу довжиною приблизно 200 м з рівномірно розташованими приладами. Коло здоров'я призначене як для самостійних, так і для групових занять із особами середнього і старшого віку. Сутність занять полягає в постійному пересуванні по колу з послідовним виконанням на приладах різних вправ. Швидкість пересування, дозування, прийоми виконання тих або інших вправ підбираються з урахуванням підготовленості тих, що займаються.

Спорудження доріжки здоров'я повинне бути погоджене з відповідальним власником земельної ділянки. Вартість доріжки здоров'я невелика, і вона може бути побудована силами

громадськості. При наявності засобів та коштів можна побудувати і більш упоряджені доріжки - з роздягальнею, душовими кабінами, сауною.

48.

***Охарактеризуйте масову фізкультурну та спортивну роботу в позаміській оздоровчих таборах відпочинку.***

Основні форми фізкультурної та спортивної роботи:

- секційні заняття з видів спорту;
- спортивні змагання і табірні спартакіади;
- табірні свята, показові виступи;
- табірні ігри на місцевості;
- походи, екскурсії, прогулянки;
- робота з групами загально фізичної підготовки (ЗФП);
- підготовка кадрів громадського фізкультурного активу;

Для позитивної організації основних форм фізкультурної та спортивної роботи необхідно призначити або обрати керівників, які зобов'язані:

- контролювати дисципліну та порядок роботи в спортивній секції;
- призначити чергових для догляду за майданчиками, підготовкою спортивного інвентарю і обладнання;
- комплектувати команди для участі в спортивних змаганнях;
- підготовлювати учасників до показових виступів;
- організувати суддівство спортивних змагань;
- брати активну участь в агітаційно-пропагандистській роботі табору, випускати стенди, вітрини, інформаційні дошки, фотомонтажі і т.д.;
- організувати участь членів спортивної секції в табірній спартакіаді, спортивних святах, товариських зустрічах, табірних іграх на місцевості, проведенні табірних багать, у художній самодіяльності і т.д.;
- готувати кадри громадського фізкультурного активу.

Важливе місце у масовій фізкультурно-спортивній програмі займають пластунські ігри на місцевості. Великою популярністю тут користуються воєнізовані ігри. Більшість воєнізованих ігор має сюжетний характер і змушує задіяних гравців проявляти спостережливість, увагу, спритність, рішучість у діях, вимагає вміння маскуватися, переповзати по-пластунски, розбиратися в слідах, дорожніх знаках, орієнтуватися за компасом, зіркам, читати карту і т.д.

У практиці фізкультурно-оздоровчих таборів також використовуються ігри на місцевості зі спортивною спрямованістю, прогулянки по місцевості і туристські походи, які вимагають

проявів спритності, швидкості, витривалості, сили, уміння долати різні перешкоди, переправи і т.д., а також командні ігри типу естафет.

Для табірних ігор вибирають велику галявину із гарним круговим оглядом, щоб можна було стежити за ходом змагання. Кожна команда повинна мати свою форму або відзначення (Стрічки, однотипні головні убори, однакові футболки тощо).

Безпосередньо тренувальний характер мають ранкові пробіжки, які іноді заміняють ранкову зарядку або є початком до неї, вечірні ж прогулянки мають чисто гігієнічний характер і застосовуються головним чином для відпочинку.

Розминки організуються по секціях, відділеннях, командах і містять вправи загально розвиваючого та спеціального характеру, а також включають ходьбу і біг. Зміст вправ залежить від основних завдань тренування та фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.

Люди з ослабленим здоров'ям повинні використовувати прогулянки в лісі для зміцнення здоров'я, загартовування (ходити босоніж, у легкій спортивній формі, поперемінно прискорюючи та сповільнюючи крок).

49. ***Визначте основні цілі пропаганди масової фізкультурно-спортивної роботи.***

Під пропагандою фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи розуміється цілеспрямована діяльність з поширення знань в області фізичної культури та переконанню різних верств населення в необхідності фізкультурних занять.

Правильно організована пропаганда - це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, який передбачає послідовне досягнення чотирьох цілей.

1. ***Переконання в необхідності занять фізичною культурою.*** Тематика пропагандистської роботи в процесі досягнення цієї мети — «Фізична культура і здоров'я», «Фізична культура і довголіття», «Фізична культура і підвищення працездатності», «Фізична культура і гармонійний розвиток», «Соціальне значення фізичної культури в суспільстві» і т.д.
2. ***Підвищення фізкультурної грамотності.*** На цьому етапі пропагандистського впливу популяризуються основи методики фізкультурних занять, засобів фізичного виховання, напрямку фізкультурно-оздоровчої діяльності і т.д.
3. ***Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.*** Для досягнення цієї мети населенню надати інформацію про доступність, можливості, порядку занять у наявних фізкультурно-оздоровчих групах, про умови прийому до цих груп. Необхідно дати рекомендації з організації нових груп бажаного профілю, організації і проведенню масових фізкультурно-спортивних і туристських заходів, активного відпочинку і т.д.

4. ***Підтримка та підвищення фізкультурної активності, підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.*** Досягнення цієї мети відбувається за рахунок

пропагування передового досвіду, новітніх наукових відкриттів, методичних прийомів, раціональних програм і комплексів для групових і самостійних фізкультурних занять, рекомендацій з використання і, водночас, з виготовлення тренажерів, пристроїв самоконтролю, самомасажу, аутотренінгу і т.д.

^ Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є усна, друкована, показова і наочна. Кожна із цих форм має свої специфічні засоби впливу.

50.

*Дайте характеристику усній та друкованій формам пропаганди фізичної культури та спорту.*

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є усна, друкована, показова і наочна. Кожна із цих форм має свої специфічні засоби впливу.

**Усна форма пропаганди.** Основними засобами усної пропаганди є лекції, доповіді, бесіди, диспути та дискусії.

Лекція - виступ фахівця із заданої теми. Тривалість такого виступу 40-90 хвилин.

Підготовка лекції включає:

- вибір теми, яка цікавить контингент слухачів і, водночас, дозволяє вирішувати поставлені пропагандистські завдання;
- розробку плану лекції;
- підбір необхідного матеріалу;
- збір інформації про організацію і місце проведення лекції;
- підготовку тексту або тез лекції.

Для організації лекції необхідно вирішити такі питання: визначення місця і часу її проведення, оголошення, залучення слухачів, підготовка необхідного технічного обладнання приміщення, узгодження дій з особами, які беруть безпосередню участь у проведенні лекції, узгодженість з керівництвом організації. Варто пам'ятати, що ряд питань (підготовка оголошень, запрошень, установка мікрофону, мультимедійного проектору, екрану і т.д.) повинні вирішуватися завчасно.

Подібні лекції покликані переконати слухачів у необхідності занять фізичною культурою. Лише після досягнення цієї мети можна приступати до популяризації певних форм і засобів фізичного виховання та оздоровлення.

Іншим засобом усної пропаганди є **доповіді** - фіксовані повідомлення по окремих питаннях якої-небудь теми. Наприклад, це може бути виклад підсумків наукового дослідження або роботи колективу, досвіду практичної діяльності і т.д.

Діючим засобом пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є бесіди за участю одного або

декількох фахівців. У ході бесіди фахівці відповідають на запитання присутніх, висловлюють свою думку по темі або інших питаннях. У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи доцільно організувати бесіди, у яких одночасно беруть участь тренери, люди, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах, лікарі, фізкультурні працівники-організатори.

З високою пропагандистською ефективністю можуть проходити і диспути, у яких всі бажаючі можуть виступити по заданій темі, поділитися особистим досвідом і висловити свою точку зору по суті обговорюваного питання.

Усна пропаганда може проводитися і у формі лекторіїв, у процесі яких читаються окремі лекції або цикли лекцій із проблем фізичної культури; і у формі конференцій, на яких заслухуються доповіді по наукових, методичних проблемах або по обміні досвідом фізкультурної роботи; і у формі тематичних вечорів, на яких можуть бути використані різні засоби лекційної пропаганди.

**Друкована форма пропаганди.** Основними засобами такої пропаганди є газети, журнали, різного типу методична література, а також стінгазети, оголошення, афіші, гасла і т.д.

Друкована форма пропаганди в первинних фізкультурних організаціях за місцем проживання містить у собі поширення і вивішування спортивних газет, створення методичного-кабінету з фізичної культури і спорту, організацію випуску стінної газети фізкультурно-спортивного клубу, групи, команди.

У методичному кабінеті рекомендується створити бібліотеку, яка має літературу з різних питань фізичної культури і спорту, з методики фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, у тому числі самостійних занять фізкультурою, виготовленню та використанню інвентарю, тренажерів та устаткування.

Досить ефективним засобом пропаганди може стати стінгазета первинної фізкультурної організації. З власної практики встановлено, що найбільшим інтересом у читачів користуються стінгазети, які мають наступні розділи:

- ^ Спортивно-фізкультурна інформація. У цьому розділі висвітлюються основні події в області фізичної культури та спорту, приводяться відомості про якість і призначення наявного в продажі спортивного інвентарю та майна індивідуального користування, даються анотації цікавих книг і статей з фізичної культури та спорту і т.д.
- ^ Методика самостійних занять фізичною культурою та спортом. У даному розділі висвітлюються поради починаючим фізкультурникам, юним спортсменам, які займаються тими або іншими видами фізичних вправ. Тут також доречні рекомендації з виготовлення та використання найпростіших тренажерів, методичні поради тренерів, лікарів, досвідчених фізкультурників.
- ^ Життя фізкультурно-спортивного клубу. У даному розділі обов'язково необхідно систематично висвітлювати досвід роботи клубу, розповідати про кращих активістів, про підсумки внутрішніх колективних змагань, про досягнення у фізкультурно-спортивній роботі і т.д.

Стінгазета стане більше привабливою, якщо вона не буде «сухою», а інформація в ній буде доповнена світлинами зі змагань колективу, різноманітними малюнками, графами тощо, не зайвою буде і розміщена в ній колонка гумору.

Варто пам'ятати, що успіх стінгазети залежить від правильного підбору редакційної колегії. Тільки активні, грамотні, захоплені люди здатні забезпечити випуск цікавих і змістовних матеріалів.

51.

*Дайте характеристику наочній та показовій формам пропаганди фізичної культури та спорту.*

**Наочна форма пропаганди.** Найпоширенішими засобами наочної пропаганди фізичної культури та спорту є стенди, вітрини, різного роду художні плакати і тематичне декоративне оформлення.

**Стенди** - це стаціонарні форми пропаганди, що містять інформацію довгострокового користування, у тому числі плани, роботи, таблиці рекордів колективу, різні графіки, структурні схеми, діаграми, що нерідко супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного і програмно-методичного характеру.

**Вітрини** - це різного роду засклені стелажі, що представляють виставку призів, грамот, вимпелів, методичної літератури з фізичної культури та спорту й ін.

**Фотовітрини** - це тематичні виставки фотографій, які висвітлюють яку-небудь подію, захід, практику роботи фізкультурного колективу, а також виставки портретів кращих фізкультурників, активістів, тренерів і організаторів фізкультурно-масової та спортивної роботи.

Комплексна інформація з тих або інших питань фізкультурно-спортивної роботи може бути оформлена у вигляді друкованих або саморобних плакатів.

Так, окремими радами спортивних товариств та відомствами видаються плакати, буклети, листівки, які пропагують позитивний досвід кращих колективів фізичної культури і фізкультурно-спортивних клубів. Зазвичай, на такій друкованій продукції розміщується певна інформація, яка висвітлює історію, сучасний стан і прогресивні форми роботи колективу, а також серія фотографій про життя колективу.

Виготовлення невеликої серії плакатів в сучасних умовах тотальної комп'ютеризації (4-5 екз.) з комплексною інформацією доступно будь-якій первинній організації.

Діючою формою пропаганди фізичної культури та популяризації діяльності ФСК можуть бути фотоальбоми, які висвітлюють життя колективу: туристські походи, спартакіади, заняття фізкультурно-оздоровчих груп і інші події та заходи, які були проведені клубом. Зберігаючись у раді ФСК або методичному кабінеті, такі фотоальбоми завжди становлять інтерес як для ветеранів, так і для молодих членів клубу, сприяючи збереженню та зміцненню кращих його традицій.

**Показова форма пропаганди.** Засобами даного виду пропаганди можуть бути змагання зі спорту та фізкультурні свята - спеціально організовані спортивно-гімнастичні показові виступи та паради, екскурсії на спортивні об'єкти, показ фізкультурно-оздоровчих або навчально-тренувальних занять з різних видів спорту.

Оскільки основним завданням даної форми пропаганди є залучення до занять фізичною культурою і спортом різних контингентів населення, варто пам'ятати, що не всі види змагань

і навчальних занять дозволяють вирішувати дане завдання. Наприклад, виступи спортсменів вищих досягнень можуть викликати жвавий інтерес і доставити естетичне задоволення людям середнього і літнього віку, залишаючись при цьому тільки видовищем. Проте, самий блискучий виступ борців і боксерів навряд чи буде спонукувати жінок до занять фізичною культурою. Тому зміст пропагандистських показових змагань і показових виступів необхідно визначати з обліком реальних фізкультурно-спортивних інтересів і можливостей глядачів. Така пропаганда повинна мати елемент доступності і спонукати глядача не тільки до споглядання, але й до дії.

Проведення фізкультурно-спортивних заходів пропагандистської спрямованості вимагає спеціальної підготовки. Їх треба організовувати за умови забезпечення максимального числа учасників та глядачів потрібного контингенту. У плані підготовки таких фізкультурно-спортивних заходів одне з головних місць повинні займати питання оформлення місць змагання, порядок оповіщення глядачів, радіофікація, підготовка коментаторських текстів, виготовлення гасел, афіш, запрошень і т.д.

З особливою старанністю варто поставитися до розробки сценарію фізкультурно-спортивного заходу для того, щоб він дозволяв максимально використовувати наявні засоби і можливості, зробити захід привабливим, таким, що запам'ятовується.

52.

***Сформулюйте принципи реклами у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи засобами періодики, радіо, телебачення, Інтернету.***

Реклама є активною формою пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять. Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати наступним принципам:

- Безперервність впливу. Епізодична інформація у повсякденному житті витісняється з пам'яті постійно поступаючою новою інформацією. Тільки багаторазове регулярне вплив на суб'єкт дозволяє «привчити» його до нових предметів. Постійна, безперервна пропаганда конкретних форм фізкультурно-оздоровчих занять здатна переконувати навіть досить недовірливих людей у тім, що вони повинні зайнятися фізичною культурою, і саме в тій формі, яка рекомендується.
- Оригінальність, наочність, запам'ятовуваність інформації. Відомо, що сухий, офіційний текст читається не уважно, його зміст важко сприймається і усвідомлюється, слабо запам'ятовується. Разом з тим, все яскраве, незвичайне, помітне привертає увагу в першу чергу, «западає в пам'ять». Саме тому так живучі деякі заголовки книг і статей, рядки з пісень та віршів, стислі і емкі за змістом гасла. Наприклад. «У здоровому тілі – здоровий дух», «Спорт любити – здоровим бути», «Бігом від інфаркту» і т.д. Придумати гарне, стисле, емке за змістом гасло або девіз, які запам'ятовується, непросто. Далеко не кожен здатний скласти короткий і образний рекламний текст. Необхідно самим ретельним образом підбирати слова, розташовувати їх так, щоб текст відповідав вимогам реклами. Нерідко для цього варто врахувати думки не тільки фахівців з фізичної культури, але й літературного працівника та психолога, тому що проста перестановка слів, зсув акценту може повністю змінити суть інформації або зробити її непривабливою.
- Врахування інтересів і особливостей контингенту населення. Реклама фізкультурно-оздоровчої роботи лише тоді може бути діючою, якщо рекламоване відповідає потребам і фізичним можливостям соціальних і вікових груп. Раніше ми вже говорили

про те, що реклама художньої гімнастики, фігурного катання або боксу для людей похилого віку не може бути діючою а сам феєричний показ цих видів спорту буде для людей похилого віку всього лише видовищем, а не прикладом і стимулом для фізкультурно-оздоровчих занять. У той же час навряд чи доцільно рекламувати серед молодих і здорових людей лікувальну фізичну культуру і методи зміцнення здоров'я. У цьому випадку доречна пропаганда тих або інших видів спорту, спортивних ігор і туризму.

- ^ Доступність рекламованого. Суть принципу в тім, що даремно рекламувати речі, які за вартістю, змістом, складністю або за іншими причинами недоступні широкому колу населення. Варто пам'ятати, що реклама дефіцитних товарів, а також недоступних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, місць відпочинку, спорядження приводять лише до втрати інтересу до існуючих доступних товарів і форм занять.
- ^ Правдивість реклами. Сутність принципу в тому, що рекламовані предмети (тренажери, форми занять і ін.) повинні повною мірою відповідати тим ознакам, якостям і достоїнствам, які повідомляються в рекламному оголошенні. Недотримання цього принципу приведе до розчарування і подальшої наступної недовірливості, а іноді й негативному відношенню до всього, що рекламується.

При komponуванні рекламного оголошення варто виділяти найбільш важливі поняття, а також те, що може негайно зацікавити, привернути увагу тих, кому дане повідомлення адресоване.

Наприклад, реклама груп жіночої гімнастики може бути скомпонована у такий спосіб:

**^ ДО ВІДОМА ЖІНОК!**

Здоров'я, правильну поставу, гнучкість, нормальну вагу,  
техніку танцювальних рухів

**ВИ ПРИДБАЄТЕ І ЗБЕРЕЖЕТЕ,**

займаючись у групах жіночої гімнастики фізкультурно-оздоровчого комплексу...

Далі більше дрібним шрифтом можна вказати час, місце і порядок прийому до групи.

Аналогічно можуть бути складені оголошення, які запрошують населення займатися в групах загартовування, бігу, туризму, ЗФП та інших. Необхідно тільки кількома словами коротко, образно і переконливо підкреслити особливості групи, переважні якості та навички, які можна придбати в процесі рекламованих занять.

Принципи реклами доцільно використовувати і при складанні оголошень, які запрошують населення брати участь у різних фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, святах, різного роду кросах і пробігах, змаганнях спортивних родин і ін.

53.

***Охарактеризуйте Постанову Кабінету Міністрів України про державне тестування фізичної підготовленості населення.***

Однією з важливих форм аналізу розвитку рухливих якостей у школярів є оцінювання їхньої фізичної підготовленості. На підставі отриманих результатів вчитель фізичної культури чітко

визначає фізичний стан кожного учня.

Як може бути використана ця інформація? По-перше, вчитель має можливість скласти щорічний моніторинг розвитку фізичних якостей учнів.

По-друге, виходячи з Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, вчитель може щорічно визначати кількість дітей, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

По-третє, у педагога з'являється можливість створити базу даних про рівень фізичної підготовленості учнів за певний період, але за умови, що тестування відбувалося, як того вимагає Положення.

Не секрет, що подекуди вчителі навмисно завищують результати тестування учнів. Але цей шлях є помилковим: він не дозволяє об'єктивно проаналізувати недоліки або переваги власної роботи і вдосконалювати педагогічну діяльність. Час звітувань перед «великим керівництвом» вже минув і системі фізкультурної освіти слід зорієнтуватися в першу чергу на здоров'ї учня, оскільки рівень захворюваності серед дітей та молоді нині дуже загрозливий.

Приміром, школа не може зробити всіх школярів відмінниками, але вона може навчити дітей бути здоровими.

^ **КАБІNET МІНІСТРІВ УКРАЇНИ**

## **ПОСТАНОВА**

*від 15 січня 1996 р. № 80 Київ*

### **Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України**

На виконання статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (3808-12) та Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні (334/94) Кабінет Міністрів України постановляє:

1. Затвердити Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (додається).

Міністерству освіти, Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки забезпечити в 1996 році введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ та інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

Міністерству енергетики та електрифікації, Міністерству машинобудування, військово-промислового комплексу і конверсії, Міністерству промисловості, Міністерству транспорту, Міністерству вугільної промисловості, Державному комітетові по водному господарству, що мають виробництва, в яких професійна діяльність провадиться в екстремальних умовах, розробити відповідні відомчі тести і починаючи з 1996 року ввести щорічне тестування для оцінки фізичної підготовленості працівників.

2. Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки розробити і в 1996 році ввести відомчі тести, нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

3. Контроль за виконанням цієї Постанови покласти на Міністерство у справах молоді і спорту.

^ Прем'єр-міністр України Є. МАРЧУК

Міністр Кабінету Міністрів України В.ПУСТОВОЙТЕНКО  
ЗАТВЕРДЖЕНО

Постановою Кабінету Міністрів

України від 15 січня 1996 року № 80

## **ПОЛОЖЕННЯ**

### **Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України**

1. Державна система тестів і нормативів Оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог; до фізичної підготовленості населення як критерія фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Зазначені тести і нормативи разом з Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами є нормативною основою вдосконалення фізичної підготовленості населення.

2.

Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

3.

Впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дасть змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;
  - сформуувати у населення потребу у фізичному вдосконаленні,
  - активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;
  - надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
  - визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;
  - здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
  - сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

4.

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

5. Складання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковим для:
- дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади;
  - учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів;
  - студентів вузів;
  - призовників;
  - особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства;
  - працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких провадиться в екстремальних умовах;
  - осіб, які проходять післядипломну підготовку.

Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку, учнів, призовної молоді, студентів, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, викладені в додатку 1.
7. Відомчі тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких провадиться в екстремальних умовах, та спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, розробляються і затверджуються відповідними міністерствами і відомствами.
8. З метою оцінювання фізичної підготовленості населення тестування і здача нормативів проводиться щорічно в травні за єдиною методикою з використанням загального методу відповідно до умов, викладених у додатку 2.
9. Зазначені тести і нормативи можуть також використовувати як засіб проміжного контролю. Термін його проведення встановлюється заінтересованими підприємствами, установами та організаціями.
10. Особовий склад Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, проходять державне тестування в терміни і за умовами, визначеними відомчими документами.
11. Діти дошкільного віку, учні, студенти, призовники, особи, виробнича діяльність яких провадиться в екстремальних умовах, що не взяли участі в тестуванні в установлені терміни з поважних причин, мають право здати їх у час, визначений відповідними організаціями.
12. Відповідальність за підготовку до тестування у виховних, навчально-виховних закладах, на підприємствах, в установах і організаціях несе їх адміністрація, у військових формуваннях, створених відповідно до законодавства,— командир.

13. Керівництво і контроль за підготовкою і проведенням тестування в Автономній Республіці Крим, областях, містах Києві та Севастополі здійснюється Мінмолодьспортом.

Роботу з підготовки та проведення тестування у своїх підвідомчих структурах здійснюють Міносвіти, Міноборони, МОЗ, Мінсільгосппрод, МВС, СБУ та інші заінтересовані міністерства і відомства.

14. Тестування з окремих видів випробувань проводять суддівські колегії під контролем комісій, затверджених керівниками підприємств, установ і організацій, що складаються з представників адміністрації, фізкультурних і медичних фахівців.

15. Заходи, спрямовані на підготовку і проведення тестування, фінансуються в установленому порядку за рахунок коштів, виділених на фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчу роботу та спортивні змагання.

16. До тестування допускаються особи, які мають відповідний лікарський дозвіл. Медичне забезпечення тестування здійснює МОЗ.

17. Результати тестування заносяться до зведених відомостей які зберігаються в установленому порядку та заносяться до комп'ютерних національного, регіональних і відомчих банків даних фізичної підготовленості населення відповідно до інструкції Мінмолодьспорту.

Коригування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України здійснюється Кабінетом Міністрів України за поданням Мінмолодьспорту на основі масового обстеження.

## **ТЕКСТИ НАКАЗІВ**

### **ПО ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДУ**

(фірмовий бланк навчального закладу)

#### **Наказ**

*від « » 20 року №*

#### **Про проведення державних тестів з фізичної підготовленості школярів**

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», з метою визначення рівня фізичної підготовленості учнів закладу

**НАКАЗУЮ:**

1. Утворити комісію з проведення державного тестування рівня фізичної підготовленості учнів закладу у складі:

1. П. І. Б.— заступник директора з навчально-виховної роботи — голова комісії;
2. П. І. Б.— заступник директора з виховної роботи — член комісії;

3) П. І. Б.— вчитель фізичної культури (або декілька вчителів) — член(и) комісії.

2. Провести державне тестування рівня фізичної підготовленості учнів закладу у термін з « » 20 року по

«\_» 20 року (2 навчальних тижня).

Відповідальність за проведення та звітність за державне тестування рівня фізичної підготовленості учнів закладу покласти на голову комісії. — заступника директора з навчально-виховної роботи (П. І. Б.).

Директор ЗНЗ Підпис  
(фірмовий бланк закладу)

^ **Наказ**

від « » 20 року №

### **Про результати проведення державних тестів з фізичної культури**

Відповідно до наказу № від « » 20 року «Про проведення державних тестів з фізичної підготовленості школярів» по навчальному закладу, було створено комісію та проведено державне тестування відповідно графіка з « » 20 року по « » 20 року. Державним тестуванням було охоплено учнів 1 — 11 (12) класів, з них — учнів звільнені від тестування за станом здоров'я. Ще учнів, які за станом здоров'я звільнені від тестування, виявили бажання взяти участь у випробовуваннях тесту, які дозволені їм за характером захворювань (за письмовим дозволом батьків).

Результати тестування узагальнені в таблиці (додаток 1).

В цілому у тестуванні взяли участь учнів закладу, з них склало на відмінно % — учня, добре % — учня, задовільно % — учнів, незадовільно % —

учнів, погано % — учнів. В цілому середній та вищий середнього рівня показали % — учнів, що більше (менше) показників минулого навчального року.

Кількість учнів, звільнених за станом здоров'я від державного тестування у відсотковому відношенні становить %, що більше (менше) минулорічного показника.

Такі результати дають підстави зробити висновки, що необхідно в подальшому покращувати (вдосконалювати) роботу з мотивації учнів до регулярних занять з фізичної культури, зміцнювати матеріальну базу фізкультурно-спортивних об'єктів закладу та розширяти мережу спортивних гуртків з метою залучення учнів до занять різними видами спорту.

Виходячи з вищевикладеного,

**НАКАЗУЮ:**

1. Вчителям фізичної культури:

1.1. На засіданні предметно-методичної кафедри обговорити результати державних тестів, проаналізувати заходи щодо покращення результативності державного тестування і дотримуватися їх виконання в подальшій роботі.

1.2.Покращити роботу з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи.

1.3. Нести персональну відповідальність за фізичним навантаженням учнів, які мають показники спеціальної медичної групи.

1.4.Тримати під контролем виконання учнями домашніх завдань.

2. Адміністрації ліцею:

2.1.Тримати на контролі поповнення матеріальної бази ліцею спортивним інвентарем.

2.2.При відвідуванні уроків фізкультури перевіряти відповідність дозування фізичного навантаження віковим особливостям учнів.

3, Контроль за виконанням даного наказу покласти на заступника директора з навчально-виховної роботи (П. І. Б.).

Директор ліцею Підпис

54.

**^ Охарактеризуйте організацію масової фізкультурно-спортивної роботи у вищому навчальному закладі.**

Система фізичного виховання у вищому і середньому спеціальному навчальних закладах містить у собі:

- навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом у поза навчальний час;
- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика в гуртожитках, фізкультурні паузи і т.д.);
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, проведені у вільний від навчальних занять час, вихідні дні, під час канікул, а також в оздоровчо-спортивних таборах, на навчальній та виробничій практиках.

Організація, планування і проведення навчального процесу по фізичному вихованню у вищому та середньому спеціальному навчальних закладах країни регламентуються наказами, інструктивними листами, навчальними планами, програмами, методичними посібниками і рекомендаціями, затвердженими Міністерством освіти і науки України.

Відповідальність за навчальний процес по фізичному вихованню студентів покладена на кафедри фізичного виховання вузів. Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, входять у навчальні плани всіх факультетів, включаються в навчальні розклади і проводяться викладачами кафедр фізичного виховання у обсязі не менше ніж по 2 обов'язкові та по 2 факультативних години у тиждень.

Робота кафедр фізичного виховання здійснюється в наступних напрямках роботи:

- Фізичне виховання як складова частина національного виховання в процесі підготовки фахівців.
- Удосконалення навчального процесу по фізичному вихованню.
- Медико-біологічне обґрунтування системи фізичного виховання у вищій школі.
- Використання засобів фізичної культури та спорту з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності студентів і підготовки їх до професійної діяльності.
- Організаційні та методичні основи підготовки студентів до виконання тестових вимог і нормативів.
- Масова оздоровча, фізкультурна та спортивна робота зі студентами у вищих навчальних закладах.
- Планування, організація та методика підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів.
- Розробка і удосконалення наукової апаратури, навчального спортивного обладнання, інвентарю, устаткування та проектів спортивних споруд.

Поза навчальна робота з фізичної культури та спорту у вищому і середньому спеціальному навчальних закладах проводиться як студентськими спортивними клубами, так і колективами фізичної культури технікумів (училищ).

Роботу серед студентів, аспірантів, викладачів і співробітників вузів, з учнями, викладачами і співробітниками середніх спеціальних закладів проводять спортивні товариства в залежності від підпорядкованості певному міністерству (відомству).

Спортивний клуб (СК) вищого навчального закладу є первинною фізкультурною організацією спортивного товариства. Він організовує роботу разом з кафедрою фізичного виховання, профспілковим комітетом студентів на основі широкої творчої ініціативи та самодіяльності членів клубу, виборності його керівних органів і звітності їх перед членами клубу. Діяльність клубу спрямовується та контролюється ректором вузу і профспілковою організацією і проводиться відповідно до його статуту.

Основним завданням спортивних клубів є залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників вузів до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом з метою їх всебічного фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності та виховання патріотизму.

#### ^ Орієнтовна структура спортивного клубу у вузі



Студентські спортивні клуби за участі кафедр фізичного виховання і профспілкових організацій створюють у навчальних групах, на курсах, факультетах і у вузі спортивні команди та секції з різних видів спорту, проводять спортивні змагання, свята та вечори, туристські походи, зльоти і т.д. Для підготовки і пропаганди цих заходів використовуються місцеве радіомовлення, вузівські та факультетські багатотиражні газети, стенди, фотовітрини та ін.

Повсякденне керівництво роботою спортивного клубу здійснює правління, склад якого обирається на звітно-виборній конференції членів студентського спортивного клубу. Організація масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи серед студентів на курсах

і факультетах покладена на факультетські ради фізичної культури. У своїй діяльності факультетський рада фізичної культури опирається на громадський актив: фізкультурних організаторів, громадських інструкторів (тренерів) і суддів по спорту. Фізорги працюють під керівництвом ради фізичної культури і погоджують свою діяльність із старостами і профоргами груп.

Викладачі кафедр фізичного виховання беруть активну участь:

- в організації самостійної тренувальної роботи студентів у спортивних секціях і командах з видів спорту навчальних груп, курсів, факультетів, гуртожитків і вузу;
- допомагають громадським інструкторам (тренерам) розробляти плани навчально-тренувальних занять;
- здійснюють методичний контроль за правильністю проведення громадським активом позанавчальних тренувальних занять;
- ведуть тренувальні заняття в секціях і командах переважно зі студентами-спортсменами високої кваліфікації;
- беруть участь в організації та проведенні спортивних заходів і змагань.

55.

***Визначте організаційно-методичні основи підготовки та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.***

При складанні плану ФСЗ необхідно враховувати як фізкультурно-спортивні інтереси учасників змагань, так і наявні можливості реалізації цих інтересів, тобто наявність спортивного інвентарю, обладнання і необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними ресурсами.

Можна розраховувати і на допомогу виробничих колективів фізкультури, рад спортивних товариств (СТ), і на спонсорську приватних підприємців, меценатів, організацій та ін. Проте, перш ніж включати в план фізкультурно-спортивний захід, який проводитиметься за чиєюсь допомогою, необхідно зі спонсором попередньо всі організаційні питання погодити. У кожному разі в план включаються лише ті ФСЗ, проведення яких може бути забезпечено реально.

Складаючи план ФСЗ, доцільно орієнтуватися на план ФСЗ районних спорткомітетів і рад спортивних товариств. Це дозволить забезпечити наступність і послідовність змагань, своєчасну підготовку як збірних команд, так і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Практика показує, що для більшості фізкультурних колективів за місцем проживання посилено проводити на місяць не більше 1-2 фізкультурно-спортивних заходів. При цьому доцільно прагнути, щоб ці ФСЗ були стабільними і ставали традиційними. Проведення однакових змагань по подібній програмі протягом ряду років у той самий час дозволяє краще підготуватися до змагань, робить їх звичними, знайомими, визначає їхнє соціальне місце.

ФСЗ доцільно проводити щомісячно для всіх контингентів населення. У плані фізкультурно-спортивних заходів (ФСЗ) досить виділити два розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи;
2. Змагання з видів спорту (вправам).

Крім назви ФСЗ і термінів їхнього проведення в плані доцільно вказати місце проведення, учасники, відповідальний за організацію, хто залучається зі сторони (спорткомітет, СТ, спонсори).

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію. До її складу входять представники тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці і мсч проведенні змагань, атракціонів і розваг.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки ФСЗ із урахуванням його мети, особливостей передбачуваного контингенту учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

План складається за такою формою:

№	Зміст роботи	Час виконання	Відповідальний	Відповідальні організації і спеціалісти
---	--------------	---------------	----------------	---

В плані доцільно передбачити наступні питання:

- Розробка положення про ФСЗ.
- Розробка сценарію ФСЗ, в тому числі церемоній нагородження, відкриття, закриття, підйому прапора і т. д.
- Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів ФСЗ, технічних керівників, суддів, членів журі.
- Підготовка місць проведення змагань, у тому числі оформлення засобами наочної агітації і пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установкапоказників, огороження і т.д.
- Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.
- Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.
- Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів, обладнання польового медпункту.
- Організація транспортного і побутового обслуговування (якщо змагання проводяться з виїздом за місто). Тут необхідно передбачити порядок забезпечення учасників і суддів транспортом, підготовку тимчасових укриттів від дощу, забезпечення питною водою. У деяких випадках варто передбачити спорудження тимчасової роздягальні, організацію харчування, прокату спортивного інвентарю і ін.

Масові фізкультурно-спортивні заходи посідають важливе місце в системі оздоровчої діяльності. Вони мають на меті залучення населення до занять фізичною культурою, підвищення рівня його фізичної підготовленості, формування рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей, стимулювання до систематичної участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

^ *Масові фізкультурно-спортивні заходи* - це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності довжини дистанцій, ваги снарядів, що використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Окрім того, для змагань за участю різного контингенту учасників, з метою порівняння їх можливостей, використовуються гандикапи, фори, зрівнювальні коефіцієнти та заохочувальні бали.

У фізкультурно-оздоровчих групах змагальні заходи проводяться не лише з метою перевірки навиків та вмінь, які сформувались у результаті занять, а й організації активного відпочинку, фізичної рекреації. Саме тому особливими є підготовка і проведення таких заходів.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети і періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, метою є підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах. Її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку. Бажаною є участь у заходах представників тих верств населення, які необхідно залучити до систематичних оздоровчих занять.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліц-турніри за участю всіх бажаючих, також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

Змагання для новачків повинні бути простими, включати доступні вправи для встановлення перших рекордів - вихідних показників подальшого вдосконалення рухових навичок і фізичних якостей.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета - забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективності занять, вирішення виховних завдань.

До заходів навчально-тренувальної спрямованості належать змагання за спрощеними правилами, виконання державних тестів, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на "стежках здоров'я" тощо.

Для членів фізкультурно-оздоровчих груп, що мають достатній рівень фізичного стану, оволоділи навиками змагальної діяльності, можуть бути організовані змагання з метою досягнення результату, перемоги в першості, визначення найсильніших. Такі змагання проводяться згідно з загально визнаними правилами як у фізкультурних осередках, так і за календарними планами районних, міських, обласних організацій.

57. **Визначте основні завдання проведення масового фізкультурно-спортивного заходу.**

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують такі важливі соціальні завдання:

1. пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури;
2. залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля;
3. сприяння процесу виховання національної свідомості;
  
- 4) виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Спортивної кваліфікації України;
  
- 5) покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах;
  
- 6) підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час спільної підготовки та участі в змаганнях;
  
7. формування оздоровчих і прикладних навиків і вмінь;
8. встановлення особистих і колективних рекордів;
  
- 9) пошук талановитих дітей, резерву спорту вищих досягнень;
  
- 10) обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи [1].

У ході проведення фізкультурно-спортивних заходів можуть вирішуватися також інші завдання. Необхідно зазначити, що не завжди вирішення різних завдань може поєднуватися в рамках одного заходу. У кожному окремому випадку завдання повинні відповідати головній меті змагань.

58. **Вкажіть принципи організації та проведення масової спортивно-оздоровчої змагальної діяльності.**

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за певними принципами. Розглянемо їх більш докладно.

1. Відповідність організації заходу його завданням. Принцип передбачає визначення характеру, змісту, місця і часу проведення заходу таким чином, щоб було вирішене головне його завдання. Наприклад, якщо завданням є пропаганда і реклама, захід слід проводити в багатолюдних місцях, на відкритих майданчиках або стадіоні. Час

проведення повинен забезпечувати найбільшу кількість глядачів. Важливою є система інформації, оформлення місця проведення тощо.

2. Доступність за місцем і часом проведення для учасників і глядачів Принцип передбачає визначення раціонального часу проведення, вирішень транспортних проблем таким чином, щоб учасники і глядачі вчасно прибули к початку заходу і мали змогу швидко повернутися додому після його закінчення.
3. Можливість виконання видів програми всіма учасниками. Принцип передбачає залучення учасників різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості до відповідної програми змагань, що включає вправи, посильні за навантаженням, складністю, інтенсивністю, тривалістю виконання.
4. Безпека учасників, глядачів, суддів. Принцип передбачає організацій медичного забезпечення, старанного контролю за станом бігових доріжок секторів для стрибків і метань, майданчиків для ігор, дистанцій туристичних естафет. У зв'язку з тим, що фізкультурно-спортивні заходи можуть проводитися на нетипових спортивних спорудах, необхідно заздалегідь встановити огороження небезпечних зон, передбачити місця для розташування учасників, зберігання їх речей тощо.

5. Видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив. Принцип повинен мати прояв у виборі змагальних вправ, культурі оформлення заходу, церемоніях відкриття та закриття, зовнішньому вигляді учасників і суддів, етичних стосунках між учасниками, судьями, глядачами. Важлива також об'єктивність в оцінці результатів, вчасність підведення й оголошення підсумків змагань, дотримання урочистих процедур під час нагородження переможців.

59. ***Визначте багатоступінні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.***

*Багатоступінні факультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи належать до організаційних форм. Це можуть бути:*

- а) різні спартакіади у виробничих і навчальних колективах, за місцем проживання населення (гуртожитки і мікрорайони), в місцях масового відпочинку (санаторії, будинки відпочинку, турбази тощо);
- б) двохетапні змагання на рівні району або міста з оздоровчого бігу і ходьби, які можуть називатися "Тиждень оздоровчого бігу і ходьби", (перший етап таких змагань проводиться на рівні спортивних клубів, другий (фінал) - на рівні району або міста);
- в) міські і районні змагання з міні-футболу або волейболу, де команди-учасники розподіляються на групи і підгрупи з урахуванням віку. В цих змаганнях, що організуються за однією з систем проведення (круговий, з вибуванням, змішаний), беруть участь і команди ветеранів.

60. ***Дайте характеристику спартакіаді як масовому комплексному заходу.***

*Спартакіади* - масові комплексні заходи - широко застосовуються в навчальних закладах, за місцем проживання населення, в спортивних клубах.

Вони культивуються для подальшого розвитку масової фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед службовців, сільського населення і членів їх сімей, з метою підвищення ролі фізичної культури і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і суспільної активності населення, організації змістовного дозвілля, підготовки до високопродуктивної праці.

**Спартакіада проводиться за наперед розробленим положенням у декілька етапів.**

**I етап** - масові змагання спартакіади проводяться щорічно, безпосередньо в навчальних і виробничих колективах між командами класів, навчальних груп, виробничих бригад, відділів, змін, ділянок, цехів, ферм, лабораторій і інших структурних підрозділів з видів спорту, які культивує спортивний клуб. Спартакіади проводяться як яскраві спортивні свята з участю спортсменів, ветеранів війни, праці і спорту.

Впродовж літнього сезону проводяться масові змагання, легкоатлетичні кроси, пробіги вулицями міст, районів, естафети, змагання з плавання на природних водоймищах, веслування, велосипедного спорту, стрільби, спортивних ігор на відкритих майданчиках - футболу, міні-футболу, волейболу, баскетболу на призи героїв праці, війни, ветеранів спорту, з прикладних і національних видів спорту залежно від специфіки регіону, місцевих умов, наявності спортивної бази.

II етап - змагання проводяться щорічно в районах і містах серед команд спортивних клубів, шкіл, вищих навчальних закладів, підприємств.

III етап - змагання проводяться серед збірних команд міст, районів, команд колективів фізкультури на першість області.

IV етап - фінальні змагання спартакіади проводяться серед команд областей і м. Києва, АР Крим.

V програмі спартакіади, окрім спортивних змагань, передбачаються культурні заходи - екскурсії, відвідування вищих навчальних закладів, споріднених підприємств, виставок і музеїв, зустрічі з героями війни, праці, провідними спортсменами, вечори відпочинку, концерти з участю художньої самодіяльності, проведення семінарів з проблем фізкультурного руху, спорту, організації активного відпочинку, здорового способу життя.

Спартакіади можуть бути галузевими, серед спортивних товариств тощо. Головна їх мета - масовість і спортивна майстерність.

Проведення спартакіади - складний організаційний процес, особливо щодо підбиття підсумків. У зв'язку з цим в положенні про спартакіаду в розділі «Визначення переможців і залік» передбачено всі тонкощі г складнощі комплексного заліку.

61. *Перерахуйте і коротко охарактеризуйте разові фізкультурно-оздоровчі заходи.*

До разових фізкультурно-оздоровчих заходів належать свята здоров'я (фізкультурні і культурно-спортивні), спортивні і фізкультурно-оздоровчі фестивалі, Дні здоров'я, пробіги, сімейні старти, змагання команд любителів бігу, плавання, туризму, триатлону тощо, а також конкурси й огляди. У свою чергу конкурси й огляди проводяться зі спортивних танців, армрестлінгу, перетягування каната, згинання рук в упорі лежачи, підняття гирі (конкурс силачів), підтягування на щабліні тощо.

62.

***Охарактеризуйте форми організації спортивних змагань.***

*Спортивні змагання - це специфічна форма суперництва, кожний учасник якого за допомогою певних прийомів в рівних для всіх умовах прагне досягти якнайкращого результату, переграти і перемогти решту учасників.*

Спортивні змагання проводяться з метою виявлення найсильніших в тому або іншому виді спорту, а також розподілу учасників по місцям згідно з результатами їх змагальної діяльності. Вони проводяться як серед спортсменів вищої кваліфікації, так і серед тих, хто займається спортом для здоров'я.

^ Система спортивних змагань складається не тільки зі спортсменів, але і з підрозділів, покликаних обслуговувати змагання як в процесі проведення, так і при підготовці до них

Кожне змагання функціонує на базі двох документів: правил змагань і положення про їх проведення.

Існує декілька форм організації змагань.

*Першість* проводиться, як правило, один раз на рік, і її метою є з'ясування рівня розвитку виду спорту, підбиття підсумків навчально-спортивної діяльності. За підсумками першості визначається переможець (чемпіон) з виду спорту. Першість може проводитися як комплексні змагання з кількох видів спорту, і тоді вони носять назви спартакіад.

^ *Матчеві змагання* проводяться багато разів, особливо перед першістю, їх метою є підвищення рівня спортивної майстерності, виявлення і ліквідація недоліків в підготовці спортсменів.

^ *Класифікаційні змагання* проводяться регулярно з метою виконання розрядних нормативів і вимог класифікації спортсменами, які пройшли належну підготовку.

^ *Відбіркові змагання* проводяться, як правило, перед майбутніми крупними змаганнями, і їх метою є виявлення найпідготовленіших спортсменів для комплектування збірних команд певного масштабу.

^ *Відкриті, або масові, змагання* проводяться регулярно і спрямовані на залучення до занять нових верств населення, виявлення талановитої в спортивному відношенні молоді.

^ *Показові, або блискавичні, змагання* ставлять за мету пропаганду виду спорту і проводяться в дні свят і масових гулянь.

Останнім часом з'явилися нові форми змагань - пляжний волейбол, вуличний баскетбол

тощо. Особливість таких змагань полягає в тому, що в них беруть участь не постійні команди, які наперед готуються до певних змагань, а команди, сформовані на місці змагань.

Ігри проводяться за спрощеними правилами і не вимагають від спортсменів високої техніко-тактичної майстерності.

Залежно від визначених завдань і особливостей видів спорту, змагання можуть бути разовими або багатотуровими.

Залежно від завдань і умов визначення переможців, спортивні змагання класифікуються на:

*особисті* - для визначення найсильніших спортсменів в окремих видах спорту або в окремих вправах (біг, стрибки, метання);

*особисто-командні* - для виявлення найсильніших спортсменів і кращих команд;

*командні* - для визначення кращих команд з певного виду спорту без присудження перемог окремим спортсменам.

Для визначення результатів в особистих змаганнях в одних видах критерієм служать метричні одиниці, в інших кілограми, сума вибитих очок, сума балів, оцінюваних за спеціальними таблицями. Результат є критерієм для визначення місця учасника в змаганні.

Командні результати визначаються за сумою балів або очок, набраних кожним учасником, що зрештою визначає місце команди.

У особисто-командних змаганнях зараховуються результати учасників і команди.

63.

***Визначте роботу, яку виконує оргкомітет по проведенню спортивного заходу.***

Документом, на підставі якого організується, проводиться і фінансується змагання, є календарний план спортивно-масових заходів колективу фізкультури, району, міста, області, країни тощо.

Організація, що проводить змагання, створює оргкомітет. До його складу бажано включити представників тих організацій, які можуть бути корисними в підготовці та проведенні змагань, атракціонів, розваг.

Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу.

*Оргкомітет виконує таку роботу:*

1. складає положення про проведення змагань і розсилає його організаціям, що беруть в них участь;
2. визначає терміни і місце проведення змагання;
3. складає і затверджує у відповідних інстанціях кошторис щодо проведення змагання;

4. спільно з федерацією з виду спорту добирає і затверджує головного суддю змагання і суддівську колегію, сприяє підготовці суддівської документації;

5) розробляє сценарій (детальний план проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому-спуску прапора тощо;

6) здійснює підготовку і контроль місць змагань, оформлення їх засобами наочної пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, огорожень, вказівок тощо;

7. готує обладнання, інвентар, спорядження (в тому числі суддівське), відповідає за придбання призів, підготовку грамот, протоколів;

8. вирішує питання радіофікації місць проведення змагання і створює технічні можливості для інформації про хід змагання;

9) перевіряє протипожежну безпеку місць змагання;

10) вирішує питання охорони громадського порядку під час проведення змагання;

її) вирішує питання медичного забезпечення змагання, прибирання території, устаткування місць для суддівської бригади;

12. вирішує питання розміщення і харчування учасників;

13. вирішує питання щодо нагородження переможців змагання;

12. організовує транспортне і побутове обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення.

64. *Назвіть розділи, які складають положення про змагання.*

**Положення про змагання** - головний нормативно-управлінський документ, що регламентує відносини між провідною організацією, суддями і учасниками змагань і на основі якого здійснюється проведення змагання

Воно визначає зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, судцями, учасниками.

Положення складається таким чином, щоб уникнути неоднозначного тлумачення тих чи

інших його пунктів. У ньому повинні міститися конкретні рекомендації щодо дій у найбільш важливих ситуаціях, що можуть виникнути в ході проведення. Разом із тим, положення має бути стислим, чітко сформульованим.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

У сфері спортивно-масових заходів часто проводяться змагання за спрощеними правилами. В цьому випадку в положенні повинен бути обговорений характер спрощення.

Деякі організації з виду спорту складають одне положення на змагання, які проходять протягом року. В розділі "Терміни і місце проведення змагань" перераховують вид змагання, число, місяць і місце проведення.

Положення, в залежності від виду спорту, мають різну кількість розділів і зміст, але у спортивно-оздоровчій практиці положення складаються з восьми розділів.

Розглянемо їх.

#### **^ 1. Мета і завдання змагань.**

Характер мети впливає на спрямованість і зміст всієї решти пунктів положення. Звичайно намічається одна мета і визначаються додаткові завдання, що можуть бути вирішені в процесі проведення змагань.

Наприклад, обласні змагання з виду спорту проводяться відповідно до комплексної цільової програми олімпійської підготовки і вирішують такі завдання:

- підвищення спортивної майстерності;

вдосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних організаціях;

- підбиття підсумків роботи в спортивних організаціях України.

#### **^ 2. Час і місце проведення змагань.**

У цьому розділі визначаються форма змагань, число і місце проведення, день приїзду і відїзду учасників.

#### **3. Організація змагання.**

У цьому розділі визначається, хто здійснює загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань, а також відповідальні за підготовку місць змагань, розміщення, харчування, прийом і відправку іногородніх учасників, тренерів, суддів, виготовлення афіш, програм, суддівської документації, організацію шефської роботи покладається на організації (управління по спорту, федерації) по місцю проведення змагань.

#### **^ 4. Учасники змагань.**

У цьому розділі визначається вид змагань (наприклад, відкрита першість області) і спортсмени інших областей, які допускаються до них. Указується склад команди, у тому числі кількість спортсменів, тренерів, інших представників, спортивна підготовка спортсменів (І р., КМС тощо), вагові категорії, особистий спортивний інвентар (за

необхідності, наприклад в боксі).

#### **^ 5. Програма змагань.**

Висвітлюються загальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

#### **6. Витрати.**

У цьому розділі указується, хто несе витрати щодо розміщення, харчування учасників, тренерів, суддів, які прибули за викликом федерації з виду спорту, витрати по приїзду спортсменів, тренерів і представників (звичайно несуть відряджаючі організації"). Витрати з прийому іноземних делегацій.

#### **^ 7. Порядок визначення переможців.**

Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі, віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

#### **^ 8. Нагородження переможців.**

Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запорукою доброї настрою і подальшої участі в оздоровчих заняттях.

#### **^ 9. Заявки та порядок репрезентації команд.**

Використовуються заявки: попередні, іменні і технічні.

*Попередні заявки* висилаються в організацію, що проводить

змагання, за певний термін (місяць і більш) до початку змагань за певною адресою (*підтверджуючи свою участь, кількість учасників*).

*Іменні заявки* подаються до мандатної комісії в день приїзду на змагання.

*^ Технічні заявки* подаються секретарю змагань після проходження мандатної комісії. У день приїзду в мандатну комісію повинні подаватися документи, вказані в положенні (*паспорти, студентські квитки, кваліфікаційні книжки тощо*).

Виїзд спортсменів дозволяється тільки після отримання підтвердження організації, що проводили змагання про їх допуск до участі. Положення підписується керівником організації, що проводить змагання.

65.

***Поясніть порядок застосування різних способів проведення змагань.***

масштабу, правила і положення про змагання.

У практиці найбільш часто використовуються такі способи проведення змагань: прямий, круговий, з вибуванням (олімпійський, кубковий), змішаний.

***Прямий спосіб*** - послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній спортивній арені (стадіон, басейн, траса) з постійним складом суддівської бригади, в

яких результат учасників оцінюється метричними одиницями або системою балів (змагання з легкої атлетики, лижного, ковзанярського, велосипедного спорту, плавання, гімнастики, акробатики тощо).

Застосовується при проведенні особистих і особисто-командних змагань

Вживання прямого способу не виключає використання на окремих етапах змагань інших способів проведення. Наприклад, в особистих змаганнях з бігу, плавання, велоспорту, веслування і деяких інших видів спорту для формування фінальних груп застосовується метод контрольних нормативів. В результаті, до завершальної боротьби за перше місце допускаються лише учасники, які показали в попередніх змаганнях кращі результати, або ті, які виконали певний норматив, або переможці попередніх забігів, заїздів, запливів.

У сфері оздоровчої фізичної культури проведення змагань прямим способом може передбачати зрівнювання за допомогою гандикапу або фори. Гандикап (англ.) - змагання учасників різного віку та підготовленості, в яких слабким надається певна перевага. Фора (італ.) - пільга, яка надається слабо підготовлених учасникам змагань. Змагання з використанням зрівнювання стимулюють до участі початківців й одночасно заохочують до виступів підготовлених учасників.

**Круговий спосіб** заснований на принципі послідовних зустрічей кожного учасника (команди) зі всіма іншими і застосовується при проведенні спортивних ігор і єдиноборства. Для проведення змагань за цим способом складається таблиця черговості зустрічей (турів) як для парної, так і непарної кількості команд.

Застосовується в основному при проведенні змагань з спортивних ігор та єдиноборств.

Проведення змагань круговим способом передбачає формування календаря черговості (турів) зустріч та формування таблиці результатів.

При парній кількості команд число ігрових днів (турів) буде на один день менше кількості команд. При непарній кількості команд кількість ігрових днів буде дорівнювати кількості граючих команд. Черговість ігор за круговим способом складається таким чином: одиниця завжди залишається на місці, а вся решта цифр обертається проти годинникової стрілки, наприклад для чотирьох команд:

1-й тур 2-й тур 3-й тур 1-4 1-3 1-2 2-3 4-2 3-4 При непарній кількості команд команда, що стоїть напроти цифри в дужках, вільна від гри.

1-й тур 2-й тур 3-й тур 4-й тур 5-й тур

1-(0) 1-5 1-4 1-3 1-2

2-5 (0)-4 5-3 4-2 3-(0)

3-4 2-3 (0)-2 5-(0) 4-5

Після проведення жеребкування замість цифр в таблицю вписуються назви команд і складається розклад ігор. В змаганнях, коли команди зустрічаються не тільки на своєму полі, але і на полі суперника, команда, яка стоїть першою в парі номерів, приймає суперника на своєму полі. Вона ж, у разі збігу кольору спортивної

форми, міняє її. За цим способом результати зустрічей (перемоги, нічий, поразки) оцінюються в очках, наприклад, перемога - 2 очки, нічия - 1, поразка - 0. Переможцем

змагань вважається та команда, яка в результаті всіх зустрічей набере найбільшу суму очків. Облік результатів відбувається у спеціально складеній таблиці (табл. 1.3.3.1).

Таблиця 1.3.3.1 Першість школи з футболу серед п'ятих класів

Команда	1	2	М'ячі		Очки	Місце
			забиті	пропущені		
5 «А»	^ XXXXX XXXXX	<b>III</b> 2	3	1	2	1
5 «Б»	Із 0	XXXXX xxxxx	1	3	0	2

Команда I 1 2 М'ячі Очки Місце

забиті пропущені

XXXXX 3і! 5 «А» XXXXX 2 3 1 2 1

Щ xxxxx

^ 5 «Б» 0 XXXXX 13 0 2

Кількість граючих команд встановлюється за заявками, поданими для участі в змаганнях. Різновидом цієї системи може бути проведення змагань, коли учасники розподіляються по підгрупам і грають за круговим способом з подальшими стиковими іграми.

^ *Перевага цього способу* в тому, що достатньо повно й об'єктивно можна виявити відносну силу всіх учасників.

*Недоліком цієї системи є значна тривалість проведення змагань, а з цим пов'язані економічні витрати.*

^ *Спосіб з вибуванням (кубковий, олімпійський) заснований на принципі вибування команд (учасників) із змагань після одного або декількох поразок. Для проведення змагань за способом з вибуванням складається таблиця на підставі певних правил. Цей спосіб називають інколи "олімпійським", або "кубковим", тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків.*

Кількість команд може бути парною, рівною ступеню 2, тобто 4, 8, 16, 32 і т.д., парне, не рівне ступеню 2, тобто 6, 10, 12, 14 і т.д., непарне -3,5,7,9 тощо.

Для того, щоб провести ігри за системою з вибуванням на будь-яку кількість команд, необхідно взяти, скільки команд гратиме в першому крузі. Для цього застосовується така формула:  $(A-2x) \times 2$ , де А - кількість команд, 2х - число, піднесене до ступеня і наближене до А, але менше його. Розберемо випадок, коли кількість команд парна і дорівнює ступеню 2, наприклад при 8 командах. Застосовуючи формулу, одержали  $(8-22) \times 2 = 8$ . В цьому випадку в гру вступають 8 команд (четверть фіналу). В другому крузі гратимуть переможці пар (півфінал). В третьому зустрінуться дві команди (фінал).

При парній кількості беруть участь в змаганнях команди, не рівному ступеню 2, за допомогою формули визначають, що в першому крузі, наприклад, при 10 командах гратимуть 4 команди:  $(10-2) \times 2 = (10-8) \times 2 = 4$ .

Щоб визначити, які саме команди гратимуть, треба із загальної кількості учасників відняти кількість учасників першого круга, тобто, з цифри 10 відняти 4, а цифру 6, що залишилася, поділити пополам. Потім із стовпчика цифр, що складається з 10, три команди, розташовані зверху (1, 2, 3), і три знизу (8, 9, 10) переводять в другий круг. Таким чином, в другому крузі гратимуть ці і дві команди, що перемогли в першому крузі. Розташували їх в стовпчик, визначають пари зверху вниз: команда 1 з командою 2, команда 3 з переможцем пари 4 і 5 і т.д. (рис. 1).

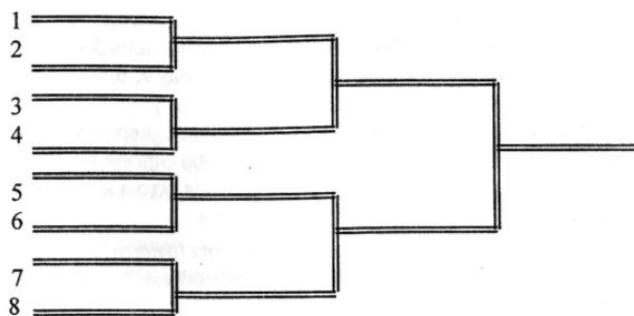


Рисунок 1.3.3.1 - Сітка ігор з парною кількістю учасників

Якщо кількість команд, що беруть участь, непарне (рис. 2), то, застосувавши формулу, визначають, що в першому крузі грає  $(11-2) \times 2 = (11-8) \times 2 = 6$  команд. Щоб встановити, які ж команди грають в першому крузі, а які починають з другого, віднімають із загального числа команд число учасників першого круга, тобто 11-6. Залишок 5, оскільки він не ділиться порівну, то знизу переводять в другий круг 3 команди (9,10,11), а зверху 2 (1,2), тобто на одну менше.

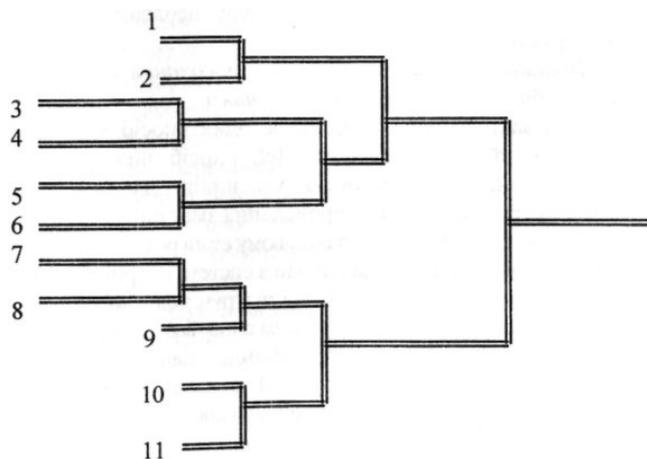


Рисунок 1.3.3.2 - Сітка ігор з не парною кількістю учасників

Таким чином, в першому крузі грають команди 3, 4, 5, 6, 7, 8, а в другому - команда 1 з командою 2, переможець пари 3 і 4 з переможцем пари 5 і 6, переможець пари 7 і 8 з командою 9, а також команди 10, 11.

Після складання сітки ігор проводиться жеребкування, і замість номерів сітки ставляться назви команд або прізвища гравців. Потім складається розклад ігор, в якому указується, хто з ким грає, час і місце зустрічі, прізвища судців, обслуговуючих гру.

^ *Перевага способу з вибуванням полягає в тому, що є можливість провести змагання зі*

значною кількістю учасників в стислі терміни проведення.

*Цей спосіб має ряд недоліків, а саме:*

- ускладнює можливості визначення істинного місця всіх учасників (команд);
- надає можливість лише однієї або двох зустрічей більшості учасників;
- містить значний елемент випадковості, оскільки в першому крузі можуть зустрітися дві найсильніші команди і одна з них вибуває із змагань.

Цей спосіб має два варіанти: з вибуванням після однієї поразки і з вибуванням після двох поразок. В останньому випадку учасники розподіляються на дві групи. В одну включаються команди, що виграли в першому турі, в іншу - що програли. Команди другої групи беруть участь в додатковому турі, переможці цього туру продовжують змагатися до другої поразки.

*^ Змішаний спосіб - послідовне поєднання в одному змаганні двох способів - кругового та з вибуванням.*

Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший - на другому. Цей спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити кількість зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

*Наприклад*, команди на початковому етапі розподіляються на групи, у яких проводяться змагання за однією з систем, наприклад, з вибуванням, потім команди розподіляються в ряд підгруп залежно від місць, які вони посіли, і грають між собою за круговим способом за подальші місця.

При парній кількості команд, наприклад 8, учасники розподіляються в дві підгрупи по 4 команди і грають за круговим способом. Команди, що вийшли у фінал, грають за 1-4-е місця, інші за 5-8-е за системою з вибуванням.

При непарній кількості команд, наприклад 9, команди можуть розподілитися в три підгрупи і грати за системою з вибуванням. Команди, що перемогли, грають за круговим способом за 1-3-е місця, вибулі у фіналі - за 4-6-е і ті, що програли - за 7-9-е місця.

Проведення ігор за цим способом скорочує час і дає можливість більш об'єктивно визначити сили команд. Можуть бути й інші способи розподілу команд на підгрупи.

66.

***Дайте характеристику церемоніалам, урочистим процедурам і атрибутиці масових спортивних заходів.***

Масові спортивні заходи (ФСЗ) - свято і воно повинно проходити в святковій атмосфері з відповідним оформленням і організацією.

Гарна організація церемоніалу і процедур проведення змагання мобілізує учасників, керівників і суддів, привертає увагу громадськості, преси, радіо, телебачення, що сприяє підвищенню значущості фізичної культури і спорту, їх пропаганді.

Все це передбачає ретельну розробку спеціального сценарію, відповідальність за підготовку якого несе організаційний комітет змагання.

Сценарій включає:

- церемоніал відкриття ФСЗ;
- порядок процедур в ході змагань;
- церемоніал закриття.

Церемоніал відкриття ФСЗ має важливе ідейно-виховне і навчально-педагогічне значення. Являючись своєрідною візитною карткою ФСЗ, цей церемоніал сприяє не тільки виявленню значущості фізичної культури як суспільного явища, але і формує психологічний настрій всіх учасників і глядачів, допомагає формуванню готовності спортсменів вести боротьбу за кращі досягнення, за перемогу.

**Церемоніал відкриття включає:**

1) шикування учасників змагань за командами.

Порядок шикування - в алфавітному порядку команд (колективів, СК, міст, ДСО, тощо) або за порядком місць, зайнятих командами на, попередніх аналогічних змаганнях. Команда, яка представляє організацію (КФК, СК, місто, тощо), на яку покладене проведення змагань, зазвичай замикаюча. Перед кожною командою шикуються суддя при учасниках з транспарантом, на якому вказана назва команди, прапорносець з асистентами, який несе прапор СК, ДСО, керівник або капітан команди. Команди шикуються за ранжиром, попереду жінки (або діти), за ними чоловіки;

2. вихід загальної колони вслід за командувачем парадом на спортивну арену під марш і перешикання обличчям до основної маси глядачів і приймаючому парад;
3. рапорт командувача парадом особам, які приймають парад (представники адміністрації, суспільних організацій, управління у справах молодіжної політики, спорту і туризму, головний суддя змагань);
4. вітання учасників змагань;
5. повідомлення головним суддею основних відомостей щодо змагань;
6. урочистий підйом прапора (запалювання вогню, салют, випуск голубів, тощо). Для підйому прапора змагань зазвичай запрошуються переможці попередньої першості або видатні спортсмени; «
7. урочисте оголошення відкриття змагань. Зазвичай це доручається старшому за посадою серед приймаючих парад;
8. марш учасників, показові виступи або початок змагань за першими номерами програми. (В цих випадках, учасники, які виступають в перших номерах програми, звільняються від участі у параді.)

До числа урочистих процедур в ході змагань можна віднести вихід на спортивну арену суддівських бригад і команд (підгруп) учасників, здачу рапортів капітанів і суддів при учасниках про

готовність команд, представлення учасників глядачам, нагородження переможців. \

Порядок вказаний процедур, визначається правилами змагань з видів спорту, лише процедура урочистого нагородження переможців в особистій першості, яка зазвичай відбувається відразу після завершення виду програми, приблизно однаково для всіх видів спорту. Здійснюють цю процедуру судді з нагородження.

Для вручення нагород бажано запрошувати прославлених спортсменів або інших відомих людей. Процедура включає:

- вихід призерів до п'єдесталу пошани і оголошення їх досягнень;
- сходження на п'єдестал, вручення нагород.

#### **^ Церемоніал закриття ФСЗ зазвичай включає:**

Попередній дикторський текст;

Урочистий вихід учасників, шиккування команд учасників відповідно до зайнятих на змаганнях командних місць. Залежно від завдань ФСЗ можливе шиккування і у загальній зведеній колоні. Після виходу під марш на спортивну арену учасники шикуються обличчям до основної трибуни або основної маси глядачів;

Оголошення Головною суддівською колегією підсумків змагань;

Вручення особистих і командних призів. Зазвичай вручення проводить голова оргкомітету або голова керівництва організації, яка проводить змагання;

Виступ представників місцевих організацій, представників оргкомітету.

Спуск прапора переможцями змагань або представниками команди переможниці, офіційне закритті змагань;

Урочистий вихід учасників з арени;

Продовження офіційної частини закриття з виступом музичних танцювальних колективів.

Розробка звичного сценарію ФСЗ не вимагає спеціальних знань. Для цього достатньо в думках представити («програти») хід ФСЗМ, зробити приблизний розрахунок часу і підібрати відповідний музичний супровід.

Враховуючи значення церемоній відкриття і закриття ФСЗ, доцільно проводити попередні репетиції цих процедур з участю суддів з транспарантами, прапороносців і представників команд.

На основі сценарію церемоній готується пам'ятка для організаторів, суддів і представників команд.

В ній вказується:

- кількість учасників параду від кожної команди;

- час, місце, порядок шикуння колони, інтервал між командами;
- містяться рекомендація щодо форми учасників і оформлення строю команди.

У необхідних випадках в пам'ятці вказується маршрут руху колони, дії учасників на окремих ділянках маршруту. Крім того, в пам'ятці визначається порядок підйому прапору, форми, вітання тощо.

Велике значення має правильний вибір місця проведення церемоній. Воно не повинне бути дуже віддаленим від місця проведення змагань і разом з тим повинно бути найзручнішим для представлення церемоній широкому колу глядачів. Залежно від цілей ФСЗ, складу і кількості учасників церемонія відкриття і закриття змагань може бути винесена з арени, на якій проводяться змагання, на стадіон, у великий спортивний зал, на міські майданчики і вулиці.

У цьому випадку необхідно заздалегідь точно визначити маршрут і порядок розстановки учасників і розмітити місце проведення церемонії за допомогою спеціальної розмітки (фарба, стрічки, кілочки, шнури тощо).

Необхідна також і інша підготовча робота: »

- добір організаторів і керівників параду;
- добір маршруту і організація його виконання;
- розробка дикторських текстів для радіоінформатора;
- технічне устаткування місця церемонії тощо.

### **Важливе місце в спортивному церемоніалі займає атрибутика.**

У практиці спортивних змагань України використовуються такі атрибути:

Прапори: прапор змагань (Державний прапор України); прапори добровільних спортивних об'єднань, спортивних клубів; емблема змагань, зображена на прапорах, транспарантах, нагородних жетонах, пам'ятних значках, програмах, пам'ятках, нагрудних номерах учасників, сувенірах, присвячених змаганням, тощо;

Форма: 1) оговорена правилами або положенням про змагання форма учасників. У будь-якому випадку учасник повинен бути одягнений у охайну форму і мати емблему свого колективу.

У командних змаганнях однієї організації команди повинні мати однакову форму; форма суддів повинна помітно відрізнятися від форми учасників. На лівій стороні грудей у суддів повинен бути поміщений суддівський значок з позначенням суддівської посади, -бажано різного кольору.

Наприклад, у головної суддівської колегії - червоного, у старших суддів - синього, у судей - блакитного і у секретарів -зеленого кольору. Замість значків може бути нарукавна пов'язка.

Нагородження:

- спортивні нагороди: дипломи, кубки, вимпели, нагрудні жетони і інші призи;

- п'єдестал пошани для представлення, вшановування і нагородження переможців.

Як правило, в системі спортивних змагань України нагороджуються учасники, які зайняли 1, 2 і 3-є місця в окремих видах або в комплексі спортивних вправ. Тому п'єдестали пошани виготовляються з розрахунком на 3 місця. Після підбиття підсумків змагання відповідно до сценарію призери, одягнені у встановлену форму, в колоні поодинці або в строю своїх команд (у разі нагородження всієї команди), на чолі з суддею підходять до п'єдесталу і шикуються біля нього, навпроти призначених місць. Після оголошення диктором результатів переможець, а потім 2-й і 3-й призери по черзі підіймаються на п'єдестал і одержують призи, -сьогодні частіше починають нагородження з призерів 3-го, 2-го і потім чемпіона.

Вручення призів супроводжується урочистою музикою. На найбільших змаганнях і змаганнях високого рівня для учасників виготовляють пам'ятні значки (жетони). їм також можуть бути залишені як сувеніри нагородні номери, якщо на них розміщена емблема і назва змагань.

67. ***Охарактеризуйте організацію і проведення меморіальних змагань.***

Меморіальні спортивні змагання найтіснішим образом пов'язані з ідейним і патріотичним вихованням молоді. Головна мета таких змагань - збереження славних народних традицій Батьківщини, дбайливе відношення до пам'яті її героїв, виховання молоді на прикладі їхніх подвигів.

Організація меморіальних змагань включає:

- визначення часу і місця проведення змагань;
- визначення програми і складу учасників;
- створення організаційного комітету;
- виготовлення спеціальних призів, грамот, афіш, програм і т.д.;
- художнє оформлення спортивної арени; підготовку урочистих церемоній, показових виступів і т.д.;
- запрошення почесних гостей;
- пропаганду меморіалу, висвітлення в засобах масової інформації ходу його проведення і підсумків.

*Зокрема, у практиці проведення меморіальних змагань, присвячених героям війни, видним працівникам фізичної культури вибір найчастіше обґрунтовується тим, що людина, на честь якої проводяться змагання є: уродженцем даного регіону; брав участь у звільненні регіону; здійснив тут свій бойовий чи трудовий подвиг; працював на місцевому підприємстві, учився в місцевому навчальному закладі; загинув на території регіону; займався видом спорту, з якого засновується меморіал; був того ж віку, мав ту ж професію, що й учасники меморіальних змагань; мав якості, які відповідають головним виховним цілям меморіалу.*

Меморіальні змагання - особливий вид спортивного заходу, який вимагає особливо ретельної

підготовки як щодо відповідного оформлення, так і до створення певного соціально-психологічного настрою. Часте, безсистемне проведення меморіалів знижує їхнє виховне значення. Їх повинно бути не багато і вони повинні бути традиційними. Різні меморіали не повинні дублюватися, збігатися за часом їхнього проведення.

Особливе значення на меморіальних змаганнях набувають урочисті церемонії, ритуали і атрибутика. Тому тут необхідно розробляти вивірений докладний сценарій проведення меморіального змагання, у який можна включити наступні заходи:

- урочисте шикування, мітинг, хід по вулицях міста;
- екскурсії до пам'ятних місць, відвідування братських могил, пам'ятників, місць бойової слави;
- зустрічі з ветеранами війни та праці, рідними та друзями героя, видними державними діячами;
- покладання вінків до пам'ятників, запалювання вогню, клятва спортсменів;
- оформлення спортивної арени, призів, програм портретами героя, відповідними гаслами, цитатами;
- вручення призів і пам'ятних подарунків героями війни та праці, видними державними працівниками і спортсменами, призначення одного з них почесним головним суддею меморіалу.

Проведення заходів, які присвячені пам'яті героїв – наш громадянський і патріотичний борг. Тому до участі у підготовці та проведенні меморіальних змагань варто залучати широке коло як державних, так і приватних і громадських організацій.

68. ***Опишіть способи «вирівнювання» учасників змагань за допомогою фори та гандикапу.***

У практиці фізкультурного руху використовуються прямий, круговий, з вибуванням («олімпійський») і змішаний способи проведення змагань. Рідше, переважно в змаганнях із шахів і шашок, використовується швейцарський спосіб.

**Прямий спосіб** застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, у яких результати учасників оцінюються метричними одиницями або системою балів, які присуджуються експертами за якісне або технічно-естетичне виконання вправ (змагання з легкої атлетики, лижному, ковзанярському, велосипедному спорту, плаванню, гімнастиці, акробатиці, фрістайлу й ін.). Суть способу - послідовне або одночасне виконання змагальної вправи всіма учасниками на одній спортивній арені (стадіон, басейн, траса і т.д.) з стабільним незмінним складом суддівської бригади.

Застосування прямого способу не виключає використання на окремих етапах змагань елементів інших способів проведення. Наприклад, в особистих змаганнях з бігу, плавання, велосипедному спорту, веслуванню та деяких інших для формування фінальної групи застосовується спосіб з вибуванням, у результаті якого до заключної боротьби за перше місце допускаються лише учасники, які показали в попередніх змаганнях кращі результати, або переможці попередніх забігів, заїздів, запливів і т.д.

Для проведення змагань навчально-тренувального або показового характеру за участю

спортсменів різної кваліфікації при метричній оцінці результатів можна застосовувати «вирівнювання» учасників за допомогою **гандикапу** або **фори**.

Змагання з «вирівнюванням» підвищують інтерес до змагання в слабших учасників і одночасно мобілізують найсильніших, стимулюють їхній виступ на повну силу.

Зокрема, при проведенні змагань з подолання дистанції «вирівнювання» можна провести двома методами.

1. **Перший метод** передбачає зменшення дистанції для слабших при одночасному старті і визначення переможців по порядку проходження загального для всіх фінішу. У цьому випадку довжина дистанції для кожного слабшого учасника визначається за наступною формулою:

$$D/C \times P = D_2$$

Де P - результат найсильнішого; D - вся дистанція в м; C - результат слабшого; D<sub>2</sub> - дистанція для слабшого учасника.

Наприклад: біг на 100 метрів. Результат сильнішого учасника - 10.3с. Результат слабшого – 12.2с. Підставляємо у формулу і маємо наступний результат:

$$100/12.2 \times 10.3 = 84,44 \text{ (метра)}$$

3.

**Другий метод** передбачає роздільний старт, при якому найсильніші учасники стартують останніми, а переможці визначаються по порядку проходження загальної для всіх лінії фінішу. Зрівняльні виправлення часу старту визначаються по різниці між кращими останніми результатами учасників.

**Наприклад, у змаганнях в бігу на 10 000 м учасники мали наступні кращі результати: перший - 31.25,0; другий - 33.40,0; третій - 36.20,0. Таким чином,  $36.20,0 - 31.25,0 = 4.55,0$ ;  $36.20,0 - 33.40,0 = 2.20,0$ . Отже, другому учасникові старт дається через 2 хв 20 с після третього, а першому - через 4 хв 55 с.**

Зазначені методи найбільш ефективні у всіх видах змагань, пов'язаних з подоланням дистанції. В інших змагальних вправах фора виражається в додаткових очках, балах або інших показниках, які нараховуються заздалегідь слабшим учасникам за згодою інших учасників.

Для визначення фори в змаганнях зі стрибків, метанням, важкій атлетиці можна використовувати метод контрольних нормативів. Суть методу полягає в тому, що кожному учасникові, з огляду на його спортивний розряд або стан спортивно-технічної підготовки, призначається контрольний норматив. Цей норматив може дорівнювати класифікаційному результату розряду спортсмена, його кращому останньому результату або бути дещо меншим цих показників.

Після закінчення змагань першість визначається по кращій різниці між показаними на змаганні результатами спортсменів і їхніх контрольних нормативів.

**Наприклад, у змаганнях з важкої атлетики серед атлетів найменшої ваги беруть участь спортсмени:**

**A - кандидат у майстри спорту. Контрольний норматив - 177,5 кг.**

*Б - 1-й розряд. Контрольний норматив - 165,5кг*

*В - 2-й розряд . Контрольний норматив - 147,5кг*

*Г - 3-й розряд. Контрольний норматив - 127,5 кг*

*На змаганнях показані наступні результати:*

*А - 187,5 кг (на 10 кг більше контрольного нормативу)*

*Б - 181,5 кг (на 16 кг більше контрольного нормативу )*

*В - 147,0 кг (на 0,5 кг менше контрольного нормативу )*

*Г - 132,0 кг (на 4,5 кг більше контрольного нормативу)*

*Таким чином, у даних змаганнях з рівнянням учасників місця розподілялися наступним чином: Б - 1-е, А - 2-е, Г - 3-е, В - 4-е місця.*

**Коловий спосіб** заснований на принципі послідовних зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими і застосовується головним чином для проведення змагань із спортивних ігор і одноборств. Спортивні змагання, проведені коловим способом, дозволяють досить повно і об'єктивно виявити відносну силу всіх учасників. Недолік даного способу - довготривалість змагань.

69.

*Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення*

*спортивних змагань в школі.*

Успіх змагань багато у чому залежить від підготовки до них. Уся підготовча робота здійснюється у три етапи:

- розробка документації;
- підготовка місць змагань;
- робота з учасниками.

**Розробка документації**

Щодо заходів організаційно-методичного характеру, що пов'язані з проведенням спортивних змагань, насамперед необхідним є складання календарного плану змагань в обраному виді спорту. У ньому зазначається назва змагань, терміни й місце їхнього проведення та відповідальні за їх організацію особи. Такий календар спортивних змагань із кожного виду спорту складається окремо для хлопчиків та дівчат і для кожної вікової групи.

Важливою умовою при складанні календарного плану є традиційність намічених заходів щодо термінів, програм та складу учасників. Це підвищує інтерес до змагань дітей, полегшує організацію навчально-тренувального процесу, робить змагання популярнішими у глядачів.

Спортивні змагання є стимулом для систематичних тренувань та сприяють зростанню спортивних результатів тільки за умови, що вони проводяться регулярно.

Доцільність участі кожного учня у певній кількості змагань залежить від його спортивної підготовки.

Таким чином, календар спортивних змагань необхідно складати таким чином, щоб намічені змагання були різноманітними за масштабом, складом учасників та умовами проведення, традиційними за термінами і місцем проведення.

Основним документом для проведення змагання є положення про змагання, що складається та затверджується заздалегідь вищою організацією. Положення про змагання — це основний юридичний документ, що визначає порядок, організацію та умови проведення змагання. Команди, які беруть участь у змаганні, мають заздалегідь отримати положення, щоб мати достатньо часу для підготовки до нього. Змінюючи зміст положень про змагання, можна впливати на жорсткість спортивної конкуренції та її динаміку, мотивацію тренерів і спортсменів, видовищність і матеріально-технічну базу, а також рівень підготовленості юних спортсменів. З цією метою можна змінювати деякі пункти правил виду спорту (наприклад, дозволити молодшим школярам у волейболі тільки нижню подачу).

У положенні про змагання повинні чітко та стисло визначатися такі **позиції**.

^ **Мета та завдання проведення.** Мета змагань (підбиття підсумків навчальної роботи, виявлення найсильніших команд, популяризація ігрових видів спорту, підвищення спортивної майстерності учасників та ін.) залежить від масштабу та виду змагань.

^ **Керівництво проведенням змагань.** Зазначається місце (база), де проводяться змагання, хто здійснює загальне керівництво й на кого покладено безпосереднє керівництво, склад суддівської колегії, їхні повноваження та функціональні обов'язки та ким вони затверджені.

^ **Місце й час проведення.** Під час проведення змагань за турами заздалегідь визначається їхнє місце проведення та терміни, при роз'їзному календарі зазначаються принципи й умови складання календаря ігор.

**Склад учасників.** Визначається кількість і найменування команд, які допускаються до змагань, максимальна кількість учасників, зафіксованих у заявці, вік учасників і їхня кваліфікація.

**Фінансування.** Називається організація, яка фінансує змагання, дата приїзду й від'їзду, умови розміщення та харчування.

^ **Подача заявок.** Визначається форма та терміни подачі заявки, кількісний склад спортсменів й офіційних осіб, які мають право бути включеними у заявку та брати участь в окремому турі або під час усього змагання. За необхідності зазначаються розміри грошових внесків на участь у змаганнях, строки терміни перерахування організації, яка проводить змагання. Зазначаються час і місце проведення мандатної комісії й жеребкування команд, які беруть участь у змаганнях.

^ **Порядок прийому учасників.** Підготовка місць проживання для гравців, офіційних осіб і суддів, місць їхнього харчування, порядок зустрічі команд і суддів, замовлення квитків на зворотний проїзд тощо.

^ **Умови проведення.** Обумовлюються умови розподілу команд на групи, ліги тощо. Розглядаються способи розіграшу й оцінювання результатів, визначення переможця, а також перспективи команд, які зайняли перші (останні) місця.

^ **Дисциплінарні вимоги.** Зазначаються заходи дисциплінарного впливу на гравців і

тренерів, які спричинили собою зрив змагань.

Умови подачі протестів та їхній розгляд. Зазначаються терміни подачі протестів і їхнього розгляду, а також особи, які повноважні приймати й розглядати протести.

Нагородження переможців. Зазначається, в який спосіб нагороджуються команди-переможниці та призери (кубок, грамоти, дипломи та ін.), а також кращі гравці.

Після того як розроблене положення, складається **кошторис витрат**, на підставі якого організації, які проводить змагання, виділяють грошові кошти.

При складанні кошторису зазначаються:

- найменування змагань;
- терміни та місце проведення;
- кількість суддів;
  
- кількість учасників, у тому числі з інших міст, підраховуються витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд;
- витрати на оренду приміщень;
- витрати на художнє оформлення місць змагань;
- транспортні витрати;
- канцелярські витрати;
- витрати на оплату обслуговуючого персоналу (робітників, лікарів, медсестер).

Для проведення змагань призначається головний суддя й секретар.

Для підготовки до великомасштабних змагань створюється організаційний комітет із 5-7 осіб, які проводять усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань. Завданнями комітету є вибір та обладнання місць змагань, підготовка інвентарю, місць розміщення та тренувань, організація харчування, комплектування секретаріату, попередня інформація про змагання у засобах масової інформації. Можливо встановлення контактів із представниками преси для висвітлення перебігу змагань у місцевій пресі. Варто також підготувати афіші та програми для глядачів.

#### ^ Підготовка місць змагань

Планом підготовки до змагань має бути передбачено проведення паспортизації спортивних споруд — місця проведення змагань (перевірка стану обладнання й інвентарю, роздягалень, душових, санвузлів, місць для глядачів, електрообладнання, наявності місць для встановлення телекамер та ін.); перевірка заходів щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів; укладання плану культурної програми відпочинку учасників; організація медичного забезпечення учасників змагань і глядачів та забезпечення правопорядку на місцях проведення змагань.

Місце проведення змагань повинне бути оформлене гаслами, плакатами, таблицями, в яких зазначаються результати проведення змагань. Поруч мають розташовуватися кімнати для перевдягання учасників і суддів, душ із теплою водою, медична кімната. Місце змагань необхідно радіофікувати. Суворе дотримання необхідних вимог щодо встаткування місць

змагань гарантує безпеку їхнього проведення. Крім того, організатор змагань зобов'язаний забезпечити належний естетичний рівень місця проведення змагань і підготувати урочисте відкриття та закриття змагань.

#### **^ Робота з учасниками**

Однією з найважливіших функцій учителів фізичної культури є попередня підготовка школярів до участі у спортивних змаганнях. Перш ніж допускати школярів до офіційних змагань, необхідно не тільки навчити їх техніки та тактики спортивних ігор, певних знань, розвинути необхідні рухові якості, але й навчити їх змагатися. Для цього їм необхідно брати участь у навчальних і контрольних змаганнях. Правила у них можуть бути спрощені або змінені самим учителем, наприклад, зменшуються розміри майданчика, ігноруються деякі правила, переможець визначається за якістю виконання окремих вправ тощо.

Безпосередньо до початку змагань необхідно забезпечити: прийом і розміщення учасників, роботу мандатної комісії з допуску до змагань, проведення наради представників та наради суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує уповноважений представник оргкомітету. У місцях прибуття учасників з інших міст повинні бути вивішені оголошення із зазначенням адреси, куди необхідно з'явитися учасникам, якщо за якимись причинами їх не змогли зустріти. Судді, які обслуговують змагання, розміщуються окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідають за допуск головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

Для проведення змагань складається календар, який тісно пов'язаний із правилами та положеннями про змагання. Календар потрібен для того, щоб упорядкувати змагання залежно від мети, місць та часу проведення, складу учасників та ін. Важливою умовою ефективності всієї системи змагань є зв'язок календарів усіх видів змагань за термінами проведення. Таким чином, формується комплекс календарів, що органічно пов'язані з системою підготовки та змагань.

Структура календаря визначає характер проведення змагань. Як правило, змагання проводяться таким чином, щоб розподілення місць у турнірній таблиці відбувалося в два останні ігрові дні турніру (у передостанній день — третє-четверте місце, в останній — перше-друге місце) для того, щоб ступінь психологічної напруженості поє-дипків і конкуренція зростали до кінця змагань.

Найважливішою вимогою до календаря змагань є його стабільність, постійність за основними характеристиками.

#### **Системи розіграшу**

У практиці ігрових видів спорту застосовуються три основні системи розіграшу:

- колова система;
- система з вибуванням;
- змішана система.

Вибір тієї або іншої системи розіграшу залежить від завдань змагань, етапу спортивної бази,

кількості та рівні підготовленості учасників змагань, матеріальних засобів, термінів проведення змагань та ін.

### ^ Колова система

Колова система — це система розіграшу, за якою учасники змагань грають один з одним під час тура. Вона вважається найбільш справедливою, але при цьому вимагає найбільшої кількості ігор для розподілу місць порівняно з іншими турнірними системами.

### ^ Порядок розіграшу

Порядок зустрічей супротивників один з одним за коловою системою не має особливого значення. Але учасники у парі чергового тура зазвичай визначаються жеребом.

Кількість зустрічей за коловою системою визначається за формулою  $\frac{N \cdot (N - 1)}{2}$ , де  $N$  — кількість команд.

Кількість турів (за наявності технічної можливості одночасного проведення достатньої кількості ігор)  $N - 1$  дорівнює для парної кількості учасників  $N$  і для непарної (в останньому випадку кожний учасник пропускає один тур, у якому йому немає суперника).

За результатами кожної гри учасникові нараховується певна кількість очок. Наприклад, у футболі нараховують 3 очка за виграш, 0 очок за програш і 1 очко за нічию. Очки, які набрані учасниками протягом усього турніру, підсумуються. Місця розподіляються за убаванням кількості набраних очок. Якщо двоє або більше учасників набрали однакову кількість очок, для розподілу їхніх місць застосовуються додаткові критерії: результат особистої зустрічі або уточнений результат ігор (наприклад, у футболі може застосовуватися різниця кількості забитих і пропущених голів — у кого вона виявиться більшою, той отримує вище місце). Це має визначатися правилами змагань. Якщо за всіма критеріями учасники виявляються рівними, правила можуть передбачати або проведення між ними додаткових зустрічей до певного позитивного результату, або «поділ місць», коли рівні учасники вважаються такими, які одночасно зайняли два або більше місця у підсумковій таблиці.

### ^ Переваги колової системи

Максимально теоретично досяжною є справедливість турніру через те, що всі учасники зіграють з усіма, і підсумковий результат визначається співвідношенням сил усіх пар суперників.

Навіть найслабший учасник змагань завжди має шанс зустрітися з найсильнішим.

Немає спеціальних умов щодо кількості учасників (в олімпійській системі це визначається ступенем двійки).

Система стійка до вибування учасників: якщо будь-хто з учасників вибув із турніру після його початку, досить просто викреслити його з турнірної таблиці та анулювати результати тих ігор, які він уже провів; у підсумку вийде, начебто він узагалі не брав участі. В інших системах у подібних випадках частині команд доводиться присуджувати технічні перемоги. Однак при анулюванні результатів інші учасники опиняються у нерівних умовах: одна команда, що перемогла другу, яка припинила участь у змаганнях, втрачає очки, у той час як та команда, яка програла, нічого не втрачає, а в деяких випадках може навіть поліпшити деякі додаткові показники. Тому в деяких випадках після вибування команди результати не анулюються, а в іграх, що залишилися, її суперникам зараховуються технічні перемоги (але в цьому випадку перевагу здобувають ті, хто не встиг зустрітися з учасником, який вибув зі

змагань).

## Недоліки

Необхідна значна кількість зустрічей (максимально можлива серед усіх систем розіграшу) і, відповідно, значна кількість часу для проведення змагань. Кількість зустрічей зростає квадратично із зростанням кількості учасників. Практичною межею для колової системи

В. п. — вис стоячи на низькій шабліні. Підтягування	2x15 разів
В. п. — стоячи обличчям до стіни на відстані 2-3 кроки. Спад в упор руками об стіну, в. п.	2 x 20 разів
В. п. — вис. Підтягтися підборіддям вище шаблینی й утримувати положення	4 x maxім
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (тест 2)	разів
^ <i>Контроль: підтягування</i>	
Програма з розвитку швидкісно-силових якостей	
Стрибок у довжину з місця (тест 1)	см
В. п. — о. с. Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, вистрибнути нагору, в. п.	3 серії по 15 разів
В. п. — стоячи обличчям до ослона, одна нога на ослоні. Вистрибування нагору зі зміною положення ніг	3 серії по 45 разів
В. п. — стоячи боком до ослона, одна нога на ослоні. Перестрибування на праву, ліву сторону від ослона	3 серії по 45 разів
В. п. — лежачи на спині, руки за голову. Прес	3 серії по 20 разів
В. п. — упор присівши на правій, ліва — позаду. Зміна положення ніг у стрибку в упорі	3 серії по 30 разів
В. п. — упор присівши на правій, ліва пряма ліворуч. Зміна положення ніг у стрибку в упорі	3 серії по 20 разів

Стрибки на скакалці: чотири різновиди	4 серії по 50 разів
В. п. — лежачи на спині. Піднімання прямих ніг за голову	2 серії по 15 разів
Стрибок у довжину з місця (тест 2)	см

^ *Контроль: прес за 1 хвилину*

### **Положення про проведення фізкультурно-розважального свята «тато, мама, я - спортивна сім'я»**

Мета і завдання:

- організація здорового дозвілля учнів і членів їхніх родин;
- пропаганда і популяризація фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- активізація рухового режиму учнів;
- визначення соціального статусу учасників конкурсу та їхніх вболівальників.

Учасники конкурсу:

- Команда складається з 6 осіб + 2 — пільговий склад.
- У конкурсі беруть участь учні класів і члени їхніх родин.
- Кожен клас виставляє команду, до складу якої входять члени родини одного хлопчика (юнака) і 1 дівчинки (дівчини).
- Дозволяється брати участь у складі команди будь-яким родичам учнів не молодше 25 років.
- До складу родини кожного учня входять 1 чоловік (тато) і 1 жінка (мама).
- Додаткові бали приносить участь у складі збірної команди бабусь і дідусів (людей пенсійного віку), класних керівників. Всі вони — пільговий склад команди.

Визначення переможців конкурсу

- Чемпіон конкурсу виявляється по найменшій сумі місць відповідно до зведеного протоколу. Визначається також команда, що посіла II й III місця.
- Участь у складі команди людей літнього віку або класних керівників дає можливість одержання пільг: фори, призових секунд, додаткових метрів.
- Переможці конкурсу нагороджуються почесними призами. Діяльність команд оцінює компетентне журі, до складу якого входить адміністративно-педагогічний персонал навчального закладу.

## **^ Зміст етапів конкурсу**

1.

### **Привітання команд**

Проводиться після параду-відкриття конкурсу.

Журі оцінює зовнішній вигляд учасників, девіз команди, емблему й іншу атрибутику, що відповідає темі конкурсу.

Тривалість виступу — не більш 4 хв. Вища оцінка — *5 балів*.

### **2. «Прокидайтеся разом із нами!»**

Виконується комплекс ранкової гігієнічної гімнастики під музичний супровід.

Час виконання — 3-5 хв.

Виступають одночасно всі команди, під єдиний музичний супровід.

*Журі оцінює:*

- синхронність виконання вправ усіма представниками певної команди *2 бали*;
- почуття ритму музики *1 бал*;
- відповідність підібраного комплексу правилам ранкової гімнастики *2 бали*;
- використання інвентарю *1 бал*;
- вища оцінка *6 балів*. Р. S. Додаткові бали нараховуються за добірність, неординарність виконання вправ, а також за незвичайний інвентар.

### **3. Гра «Передав м'яч — присів»**

Беруть участь усі команди одночасно.

*Штрафне очко нараховується:*

- за падіння м'яча — за кількість падінь;
- за порушення черговості — за кількість порушень. *Переможцем вважається команда, яка першою завершила гру і має найменшу суму штрафних очок.*

### **4. Конкурс для справжніх чоловіків**

Беруть участь представники команд чоловічої статі (2х2 осіб), по черзі.

*Завдання:* протягом 1 хв. прокочувати колесо у відповідному коридорі (3 м) один одному (хлопчик — чоловіку і навпаки).

Журі враховують кількість перекатів від одного учасника до другого. Штрафні бали

нараховуються за кількість падінь колеса на підлогу. Переможець визначається за кількістю балів, що утворилися в результаті підсумкового числа перекатів колеса за мінусом штрафних балів.

#### **^ 5. Конкурс для спритних жінок**

Беруть участь представники команд жіночої статі (2 x 2 осіб), по черзі.

*Завдання:* протягом 1 хвилини виконати найбільшу кількість стрибків через довгу скакалку, яку крутять чоловіки. Стрибки виконуються по парах (дівчинка і жінка).

Журі враховує кількість перестрибувань через скакалку, що крутиться. Переможець визначається по сумі балів, що утворилися в результаті підсумкового числа перестрибувань за мінусом штрафних балів (кількість зачіпок за скакалку).

#### **^ 6. Гра «Струмочок»**

Беруть участь усі команди одночасно.

#### **7. Гра «Чехарда»**

Беруть участь усі команди одночасно.

#### **8. Гра «Один — назад, два — уперед!»**

Беруть участь команди по черзі. Переможець визначається за найменшим результатом часу, витраченому на подолання певної дистанції (18 м) визначеним способом (стоячи в колоні по одному, руки — на пояс попереду стоячому, на раз — стрибок управо, на два-три — два стрибки вліво (до фінішу). За кожне грубе порушення умов конкурсу нараховується по одній штрафній секунді.

#### **^ 9. Велика естафета**

Беруть участь усі команди одночасно.

*I етап* — «Стрибунці»: дівчинки (учениці) по черзі долають 1/4 дистанції, сидячи на м'ячі, стрибки; 1/4 дистанції — «Кенгуру» (стрибки на двох, м'яч зажатий стопами); фініш-ведення м'яча однією рукою.

*II етап* — «Тягни-штовхай»: хлопчики і чоловіки по парах по черзі долають до повороту дистанцію способом «Тачка» — хлопчик в упорі лежачи, чоловік тримає його за гомілки ніг; після повороту чоловік несе хлопчика на спині — фініш.

*III етап* — «Спритні і швидкі»: жінки (у парі) проносять м'яч на рівнобіжних гімнастичних палицях, тримаючи останні в руках (до повороту), після повороту — котять м'яч по підлозі за допомогою з'єднаних разом палиць, тримаючи останні в руках — фініш.

*IV етап* — «Дружно — разом!»: по черзі представники однієї сім'ї, потім — другої, пробігають усю дистанцію до повороту й назад, знаходячись усередині обруча.

Журі визначає переможця за найменше число порушень і найвище зайняте місце по закінченні естафети.

## **^ 10. Фінал — «Дачна гра» (футбололейбол)**

Грають дві команди — лідери конкурсу. Гра за I місце.

Гра проходить на волейбольному майданчику, обмеженому за довжиною рисою на 2 м на кожній половині.

Учасники — чоловіки тримають на своїх плечах хлопчиків.

Учасники — жінки і дівчинки попарно зв'язані за пояси мотузкою (до 100 см).

М'яч — полегшений.

### ***Правила гри***

За сигналом судді подача виконується хлопчиком з 3-ї волейбольної зони у бік гравців своєї команди підкидом м'яча. Учасники команди намагаються виконати передачу м'яча через сітку за допомогою рук або ніг і таким способом забити гола супернику. Дозволяється учасникам однієї команди по черзі виконати не більше трьох торкань (пасів) м'яча. Правила дозволяють відбивати м'яча головою, будь-якою частиною руки і ноги. Заборонено затримувати м'яча у руках і торкатися м'яча два рази поспіль однією людиною (подвійне торкання), а також — торкатися сітки будь-якою частиною тіла.

Подачу виконує команда, що забила гола супернику по грі.

Гра триває 5 хвилин.

Переможець визначається по найбільшій кількості забитих голів (очок).

## **^ 11. Домашнє завдання**

Всі учасники до початку конкурсу заповнюють анкети «Наш спосіб життя». Анкети подаються голові журі конкурсу за 1-2 дні до його початку.

Анкети є своєрідною заявкою на участь у конкурсі. Результати анкетування вносяться у зведений протокол. При підрахунку використовується код.

### **^ Анкета учасника фізкультурно-розважального свята «тато, мама, я — спортивна сім'я»**

Як вас звать? .

Скільки вам років? „.

За яку команду виступаєте? \_\_\_\_\_.

Проаналізуйте, будь ласка, деякі питання вашого способу життя. Сподіваємося на вашу відвертість.

Відповіді підкресліть.

1. ^ Чи виконуєте ви ранкову гімнастику? а) Так; б) ні.
2. Яка система виконання ранкової гімнастики?

- а) 5-10 хвилин; д) 1-2 рази на тиждень;
- б) до 20 хвилин; ж) 3-4 рази на тиждень;
- в) до 30 хвилин; з) кожен ранок;
- г) більше 30 хвилин; и) від випадку до випадку.

*^ 3. Яка структура вашого раціону харчування?*

- а) Багато солодкого; є) аматор піджареної їжі;
- б) багато гострого; ж) готуєте багато їжі на декілька разів;
- в) багато солоного; з) їсте 1-2 рази на день;
- г) багато жирного; и) вживаєте варені (тушковані) овочі, фрукти;
- д) багато консервантів; к) їжу запиваєте напоями.

*^ 4. Чи палите ви?*

- а) Ні; г) до 10 сигарет на день;
- б) до 4 сигарет на день; д) іноді;
- в) пачку сигарет на день.

*5. Чи вживаєте ви алкогольні напої (пиво, вино та ін.)?*

- а) Ніколи; є) до 100 г;
- б) у вихідні дні; ж) до 250 г;
- в) по святах; з) до 500 г;
- г) щодня перед їжею; и) більше 500 г.
- д) коли запропонують;

*^ 6. Чи відвідуєте ви спортивні (танцювальні) секції та гуртки, оздоровчі клуби (кабінети)?*

- а) ні; д) іноді;
- б) 1-2 рази на тиждень; є) до 30 хвилин заняття;
- в) до 4 разів на тиждень; ж) до 1 години заняття;
- г) щодня; з) до 2 годин заняття.

*^ Спасибі за відвертість. Будьте здорові!*



**^ Код для підрахунку результатів анкетування учасників фізкультурно-**

розважального свята «тато, мама, я — спортивна сім'я»

№ запитання	Відповіді		права колонка (очко)	
	ліва колонка (очко)			
1		+10		0
2	а)	0	а)	0
	б)	1	б)	1
	в)	2	в)	2
	г)	3	г)	-1
3	а)	-1	а)	-1
	б)	-1	б)	-1
	в)	-1	в)	-1
	г)	-1	г)	-1
	д)	-1	д)	-1
4	а)	+5	г)	-3
	б)	-2	д)	-1
	в)	-5	—	
5	а)	+5	а)	-1

	б)	-2	б)	-2
	в)	-1	в)	-3
	г)	-5	г)	-5
	д)	-3	—	
6	а)	-5	а)	0
	б)	+1	б)	+1
	в)	+2	в)	+2
	г)	+5		
	д)	0		

70.

***Охарактеризуйте основні завдання проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.***

Масові фізкультурно-спортивні заходи в системі фізкультурно-оздоровчої роботи вирішують багато спортивно-технічних і соціальних завдань:

- Пропаганда фізичної культури та спорту. Вона забезпечується наочністю ФСЗ, відповідним оформленням місць проведення, своєчасною широкою грамотною інформацією про хід і підсумки ФСЗ.
- Рекламу форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять. Залежно від характеру і спрямованості цих занять, від їхньої популярності до участі у ФСЗ залучаються відповідні контингенти населення.
- Виявлення перспективної талановитої молоді для залучення до занять різними видами спорту.
- Виконання тестових нормативів для населення та виконання розрядних вимог.
- Встановлення рекордів колективу фізкультури.
- Організаційне зміцнення колективу фізкультури (ФСК, секції, групи). Воно досягається в ході створення команд, підготовки до ФСЗ, вибору організаторів, капітанів.

- Виховання прикладних навичок і вмінь. Рішення цього завдання припускає проведення змагань по прикладних і технічних видах спорту.
- Національне патріотичне виховання. Як показала практика, таке виховання здійснюється досить ефективно в процесі проведення ФСМ, які присвячені пам'ятним датам, а також проведення меморіальних змагань на призи героїв війни, праці, видатних спортсменів і т.д.
- Підвищення рівня комунікабельності людей. ФСЗ дозволяють долати роз'єднаність, самотність, замкнутість, сприяють новим знайомствам, створенню нових об'єднань тощо. Цьому допомагає як спільна підготовка до змагань і участь у них у складі різнорівневих команд (у тому числі і дворових, будинкових, «кущових»), так і присутність в якості глядачів, які уболівають за успіхи свого під'їзду, будинку, району.
- Залучення населення до суспільно корисної діяльності в області фізичної культури та спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без участі в ній широкого ряду громадських помічників-організаторів: фізоргів, інструкторів по спорту, громадських спортивних суддів, рекламістів, лікарів, пропагандистів і т.д.
- Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд колективу.
- Підведення підсумків роботи фізкультурних колективів, секцій, груп, визначення кращих по масовості і якості фізкультурно-оздоровчої роботи.
- Обмін прогресивним досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів. Це завдання вирішується завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей з іншими командами, виготовлення буклетів та кінофільмів передового досвіду, зосередження уваги на позитивних акцентах розвитку ФМЗ.
- Надання новачкам можливості спробувати свої сили, випробувати себе в контрольних вправах, визначити свої початкові результати.
- Оцінка ефективності занять. Окрім функціональних показників, про ефективність роботи фізкультурно-оздоровчих груп наочно свідчать результати проміжних контрольних нормативів, які виконуються систематично (через 1-2 місяці) у звичайних умовах.

У ході ФСЗ можуть вирішуватися й інші приватні завдання. Необхідно відмітити, що не всі завдання можуть співвідноситися в рамках одного ФСЗ. Наприклад, навряд чи доцільно проводити апробацію новачків і одночасне виявлення найсильніших колективів. У кожному окремому випадку для ФСЗ ставиться конкретна мета (нею можуть бути визначені завдання). Додаткові завдання, які вирішуються ФСЗ, теж повинні відповідати його головній меті, сприяти її досягненню в повній мірі.

71. *Охарактеризуйте основні принципи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.*

**Основні принципи** проведення масових фізкультурно-спортивних заходів )ФСЗ):

1. **Відповідність організації ФСЗ його завданням.** Це означає, що характер, зміст, місце і час

проведення повинні вибиратися таким чином, щоб вони дозволяли найбільш повно вирішувати головне завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури та спорту, то ФСЗ потрібно проводити в багатолюдних місцях, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні і в той час, коли змагання може побачити найбільше число глядачів. У плані підготовки таких ФСЗ одним з головних питань є рекламні та інформаційні повідомлення із залученням стіннівок, плакатів, радіомовлення, телебачення, оформлення місця проведення заходу агітаційними матеріалами, підготовка дикторського тексту і т.д.

Проте все вищезгадане може не знадобитися, якщо метою ФСЗ є оздоровчий відпочинок. Для таких заходів важлива відсутність сторонніх, невимушена обстановка, можливість позагоряти, відпочити на свіжому, чистому повітрі.

2. **Доступність ФСЗ за часом і місцем проведення.** Це другий організаційний принцип і його дотримання вимагає обов'язкового урахування таких фактів, як режим роботи учасників, транспорт, погода та ін.

Наприклад, якщо ФСЗ проводяться в робочі дні тижня, то в учасників повинно бути достатньо часу для повернення з роботи додому, прийому їжі, відпочинку, прибуття до місця змагань. Якщо змагання проводяться з виїздом за місто або в іншому районі міста і учасники при цьому повинні користуватися громадським транспортом, то небажано, щоб ці поїздки збігалися з годинами «пік». Це особливо важливо, якщо учасники виїжджають у спортивній формі або з особистим інвентарем, наприклад, з лижами.

3. **Доступність і посиленість змагальних вправ.** До ФСЗ у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи залучаються учасники, різні за віком, статтю та підготовці. Це необхідно враховувати при визначенні програми змагання, включаючи в неї вправи, посилені по навантаженню, складності, тривалості та інтенсивності виконання.
4. **Безпека учасників, глядачів і суддів.** Важливість даного принципу є очевидною, оскільки ФСЗ у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених громадських суддів і учасників. Тому необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати та контролювати траси для бігу, сектори для метання та стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.д. Необхідно заздалегідь перевірити інвентар, який буде використовуватися, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети та передбачити місця для розміщення учасників і їхнього майна, місця для розміщення глядачів, суддів тощо. Варто пам'ятати, що неорганізованість у даному питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до небажаних наслідків.
5. **Яскравість, наочність, естетичність.** Цей принцип повинен проявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, смаків учасників та глядачів, але й у культурі оформлення ФСЗ, церемоніях їхнього відкриття та закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці відносин між учасниками, суддями і глядачами. Вагомого значення цей принцип набуває у дотриманні об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підведення підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання урочистих процедур при нагородженні переможців.

Дані принципи, звичайно, не охоплюють всі організаційні моменти, але є основними. Недотримання хоча б одного із цих принципів може негативно вплинути на успіх змагання, знецінити велику підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу

здоров'ю учасників.

72.

*Дайте характеристику видам фізкультурно-спортивних заходів.*

Масові фізкультурно-спортивні заходи (ФСЗ) займають важливе місце в системі фізкультурно-оздоровчої роботи. Вони є методом залучення широких мас населення до фізичної культури і спорту, підвищення їхньої фізичної підготовленості, виховання в них корисних рухових навичок і вмінь, стимулюють подальші заняття фізичною культурою та спортом.

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи ФСЗ - це змагально-ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості здобути перемогу в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності і протяжності дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Крім того, для проведення змагання з різним контингентом учасників з метою урівноваження їхніх можливостей використовуються: гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти і заохочувальні очки.

У фізкультурно-оздоровчих групах змагання проводяться не тільки з метою перевірки навичок і вмінь, придбаних у результаті занять фізичними вправами, а й з метою організації активного оздоровчого відпочинку. Це визначає особливості підготовки та проведення ФСЗ у системі фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням.

У практиці фізкультурного руху використовується безліч різноманітних масових заходів, які проводяться різними фізкультурними організаціями державного, обласного, районного, міського рівнів, зокрема, фізкультурні свята «Всією родиною на старт», «Веселі старты», «Старты надій», «А, ну-мо, хлопці», «А, ну-мо, дівчата», спартакіади гуртожитків, ЖЕКів, масові естафети та пробіги, дні здоров'я, запливи «моржів», спортивні вечори відпочинку і т.д. Учасниками таких ФСЗ є представники різних груп населення: школярі, студенти, робітники, селяни, інтелігенція, батьки і їхні діти.

Фізкультурно-спортивні заходи (ФСЗ) є невід'ємною частиною загального навчально-оздоровчого процесу в системі фізкультурно-оздоровчої роботи (ФКОР). Їхня спрямованість залежить від стану тренувальної роботи в різні періоди. Так, у період залучення населення до занять у фізкультурно-оздоровчих групах доцільно проводити ФСЗ агітаційно-пропагандистської спрямованості. Головна мета таких заходів - підвищення рівня фізкультурних знань населення, надання жителям можливості спробувати сили в тих або інших вправах, залучення різних контингентів населення до занять у фізкультурно-оздоровчих групах. Ця мета досягається шляхом проведення показових змагань, у тому числі за участю чоловіків і жінок різного віку. При цьому бажано, щоб серед учасників таких змагань було як можна більше представників тих контингентів, які необхідно втягнути у фізкультурно-оздоровчі групи.

Іншим видом ФСЗ агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, блицтурніри для всіх бажаючих, а також змагання для новачків, включених до складу фізкультурно-оздоровчих груп. У найпростіших змаганнях, виконуючи доступні їм вправи, новачки показують свої перші особисті рекорди - вихідні показники для подальшого вдосконалювання рухових навичок і фізичних якостей.

У процесі навчально-тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах повинні проводитися змагання навчально-тренувальної спрямованості: мета таких змагань -

підвищити емоційність занять, створити сприятливий настрій, стимулювати ріст майстерності і тим самим зробити заняття більше ефективними. Не слід також забувати, що в процесі проведення змагання можна і потрібно вирішувати різні виховні завдання.

До ФСЗ навчально-тренувальної спрямованості відносяться різного роду змагання, проведені за спрощеними правилами, здача тестових нормативів для різних груп населення, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я і т.д.

Після того як фізкультурники у фізкультурно-оздоровчих групах набудуть достатньої фізичної підготовки, засвоять техніку спортивних вправ і опанують навички змагальної діяльності, можна організовувати змагання спортивної спрямованості, головні мета яких: досягнення найвищого результату, встановлення рекордів (у тому числі особистих), виконання розрядних норм, виграш першості, селекційний відбір найсильніших у збірні команди. Для досягнення поставлених завдань проводяться змагання з видів спорту (першості, чемпіонати) за загально прийнятими правилами. Всі ці ФСЗ можуть проводитися як усередині колективу, так і за планами спортивно-масових заходів області, району, міста, села і т.д.

73.

***Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення спортивного вечора.***

Одним з засобів агітації і пропаганди є проведення спортивних вечорів. В тих університетах де добре розвинена навчальна і поза навчальна робота по фізичній культурі спортивні вечори проводяться регулярно і проходять дуже цікаво. Їх з нетерпінням чекають всі студенти. До цієї радісної і хвилюючої події готуються як студенти старших курсів так і молодших.

Підготовка до спортивних вечорів і їх проведення сприяють зміцненню здоров'я студентів і формування у них важливих рухових навичок і умінь, привчають до дисципліни, організованості, почуття колективізму і працелюбства, значно розширюють кругозір допомагають агітації і пропаганді фізичної культури і спорту серед студентів, заохочують до регулярних занять в спортивних секціях.

Фізкультурні і спортивні вечори на факультеті являються не тільки змістовою формою культурного відпочинку, але і дієвим засобом пропаганди фізичної культури і спорту серед студентів.

Підготовкою спортивного вечора займається спеціально визначена комісія в складі від 7 до 12-14 чоловік, на чолі з завідувачем кафедри. Його найближчі помічники – студенти факультету і студентський актив. Комісія ретельно розробляє програму, план підготовки і проведення вечора. Щоб успішно провести вечір потрібно заздалегідь розподілити обов'язки між членами комісії. Кожен член комісії відповідальний за який-небудь розділ: за підготовку спортивних виступів, за художню самодіяльність, за проведення вікторини, за спортивні розваги та ігри, за випуск буклета або стінгазети, за оформлення залу або майданчика де проводитиметься вечір.

До участі в спортивному вечорі залучаються всі студенти від молодших до старших курсів. Для цього використовують всі засоби інформації: написання оголошення, спеціальні передачі через радіовузол, усні повідомлення на студентських зборах. Запрошуються студенти і спортсмени інших факультетів, для яких своєчасно виготовляють і відсилають запрошення.

Комісія за місяць до початку вечора складає проект програми і подає його до затвердження

декану факультету, після чого розробляється план заходів і підготовка до вечора.

Програма вечора може складатися з трьох частин: урочиста (20-30 хвилин), спортивна (40-60 хвилин), масова (40-60 хвилин).

Урочиста частина зазвичай вміщує коротке повідомлення про підсумки спортивно-масової роботи студентського колективу, великих змагань, спартакіад, читання лекцій, що пропагують фізичну культуру і спорт. Тут нагороджують кращих спортсменів університету, вручаються медалі, спортивні розряди. В спортивну частину вечора включаються різні спортивні номери, вільні вправи, (індивідуальні і групові) без предметів і з такими предметами як прапорці, стрічки, обручі; вправи на спортивних спорудах, опорні стрибки і акробатичні вправи; показові бої боксерів та дзю-доїстів тощо. Тим хто складає програму треба подумати щоб вправи були різноманітні, щоб групи вправи чергувалися з демонстрацією майстерності кращих спортсменів, щоб між різними номерами були невеликі перерви. Дуже важливо змінити темп і характер виконання, колір костюмів учасників, застосовувати різноманітні за формою і характером музичний супровід, змінювати характер постановки учасників на сцені.

Всі творчі зусилля керівника спортивного вечора повинні бути спрямовані так, щоб кожен номер справив враження і від номера до номера зростав інтерес до виступів. Для цього доцільно спортивні виступи закінчувати виконання масових пірамід ( з заповненням всієї сцени), вільних вправ, або урочистого проходження всіх учасників виступу. Велике значення для досягнення видовищного ефекту мають правильне встановлення спортивних споруд, розміщення учасників на сцені. Якщо групові вільні вправи демонструються на сцені актового залу, в гімнастичному залі, або на майданчику, де глядачі розміщені тільки з однієї сторони. Шеренга має бути зі скороченою дистанцією і інтервалом, причому студентів маленького зросту потрібно ставити в перші ряди. Крім того, для більш цілісного перегляду рухів рекомендовано не ставити групу до переднього краю сцени, майданчика. Гімнастичні споруди встановлюються так, щоб глядачі бачили виконання збоку ( на брусах, перекладині, гімнастичних кільцях) і спереду ( на коні спереду). При одночасному виконанні вправ на декількох гімнастичних спорудах, спочатку ставляться більш низькі споруди, за ними бруси, на задньому плані – перекладина.

Великий успіх мають номери пародійного характеру наприклад: «новичок на перекладині», «воротар невдаха», «комічний бокс». З захватом студенти слідкують за «бігом на колоді», «боєм півнів». Все це вносить святковий настрій, радість.

В кінці спортивної частини, а часом по закінченню якого-небудь розділу важлива демонстрація коротко сюжетного фільму. В масовій частині вечора організують ігри та забави, конкурси силачів, проводяться вправи з елементами супротиву.

74.

***Охарактеризувати роботу організаційного комітету по проведенню спортивного свята в загальноосвітній школі.***

Важливою умовою успішного проведення будь-якого фізкультурно-оздоровчого свята є створення організаційного комітету, який оперативно зможе вирішувати всі питання, з ним пов'язані. Комітет координує роботу з підготовки й проведення заходу.

До складу організаційного комітету, як правило, входять: заступник директора з виховної роботи, учитель фізичної культури, класні керівники, голова шкільної учнівської спортивної

спілки, лікар. З цього складу обираються голова комітету, заступник голови комітету, секретар, головний суддя, відповідальний за інформаційну роботу або редактор спортивної газети, відповідальний за безпеку та медичне забезпечення. Кожний з них очолює відповідну комісію, до складу якої входять 5—7 активістів.

### **Функціональні обов'язки членів організаційного комітету**

^ *Голова комітету* здійснює загальну координацію та керівництво.

*Заступник голови комітету* відповідає за роботу, пов'язану з підготовкою місця проведення свята, необхідного спортивного обладнання, проведенням консультацій із спортивно-технічних питань. Найчастіше на цю посаду обирають учителя фізичної культури.

*Головний суддя* або керівник бригади суддів підбирає або готує громадських інструкторів для забезпечення суддівства змагань під час проведення свята.

*Відповідальний за інформаційну роботу* забезпечує ділянку роботи щодо інформаційного забезпечення проведення свята. Найчастіше на цю посаду обирають редактора шкільної газети.

*Відповідальний за безпеку та медичне забезпечення* перевіряє відповідність місць проведення свята санітарно-гігієнічним нормам та рівень їх безпеки, організовує медичне обслуговування на святі.

На першому засіданні організаційного комітету складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята (табл.).

### **Таблиця Орієнтовний план підготовки**

^ Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний за виконання
Скласти положення про проведення свята		
Скласти сценарій свята		
Визначити склад комісій, які забезпечуватимуть проведення свята		
Скласти план розташування місць проведення параду відкриття, змагань, розташування відповідних служб та місць для глядачів		
Підготовка наочної інформації (стенди, афіші, плакати, гасла, запрошення)		
Організація бесід у класах з питань фізичної культури та історії козацтва (або будь-якої іншої тематики, якій присвячене свято)		

^ Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний за виконання
Організація передач по шкільному радіо (або іншої інформації"), які присвячені святу		
Забезпечення консультацій із спортивно-технічних питань		
Оформлення виставки навчально-методичних плакатів, таблиць та навчальних нормативів з видів спорту, що входять до програми спортивного свята, а також положення про проведення		
Визначення учасників показових виступів, конкурсів, ведучих		
Репетиції показових спортивних виступів		
Забезпечення музичного оформлення свята		
Організація медичного обслуговування учасників свята		
Визначення складу суддівської колегії, яка забезпечуватиме проведення різних номерів програми або склад журі		
Проведення семінарів-інструктажів суддів та осіб, які обслуговуватимуть учасників спортивного свята		
Складання переліку необхідного інвентарю та обладнання		
Підготовка спортивних майданчиків та святкове оформлення їх гаслами, плакатами, прапорами, встановлення п'єдесталу пошани		
Підготовка бланків технічної документації (заявки, протоколи, відомості)		
Забезпечення фотографування або кінозйомки переможців та найцікавіших моментів свята		
Забезпечення коментування спортивного свята		

^ Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний за виконання
Придбання сувенірів, грамот, дипломів (можливо стрічок чемпіонів)		
Приготування необхідних костюмів (у разі необхідності)		
Організація роботи шкільного буфету		
Забезпечення учасників заходу питною водою (особливо в теплу пору року)		
Положення про проведення свята та його сценарій обов'язково затверджує директор школи, а також їх доводять до відома всього педагогічного колективу школи. Один примірник зберігається в учительській кімнаті (або шкільному методичному кабінеті), а другий — у вчителя фізичної культури в спортивному шкільному куточку.		
На загальних зборах колективу школи або за допомогою шкільного радіо, інших засобів шкільної інформації учнів ознайомлюють з термінами, порядком проведення й умовами змагань, розподіляють обов'язки між класами щодо підготовки до свята. Заздалегідь проводять необхідні інструктажі з членами відповідних комісій.		
^ Підготовка положення про проведення свята		
У Положенні про проведення свята визначено:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета заходу.</li> <li>2. Місце і час проведення.</li> </ol>		
Бажано, щоб час проведення відповідав календарному плану проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.		
3. Керівництво.		
Визначається, хто організовує та проводить захід, а хто допомагає.		
4. Учасники. Обумовлюється, хто бере участь у заході (як формується склад команд, залежно від віку та статі дітей або від класу) та кількісний склад.		
5. Програма (опис вправ, їх послідовність, довжина змагальних дистанцій).		
Програми спортивних свят можуть бути різними за змістом, але, складаючи їх, найчастіше дотримуються єдиної структури проведення: урочиста частина, показові виступи, спортивні змагання, масові розважальні змагання (конкурси, веселі естафети, рухливі ігри та		

атракціони), урочисте закриття.

1 Програма може передбачати різні естафети та конкурси залежно від рівня підготовленості учнів, можливостей та традицій навчально-з закладу, але обов'язковою вимогою до їх підбору є:

- посиленість виконання всіма учасниками;
- забезпечення оптимального чергування фізичного навантаження;
- передбачення можливості забезпечення максимальної безпечності під час виконання вправ.

6. Умови заліку та визначення переможців змагань.

Визначається вид заліку: командні змагання, особисті чи особисто-командні. Залежно від програми і характеру змагань визначають і умови заліку.

7. Нагородження.

Нагородження має надзвичайно важливе виховне значення. Крім нагородження переможців бажано передбачити заохочувальні призи для тих, хто брав у заходах активну участь. Це можуть бути не тільки традиційні грамоти та дипломи, але і якісь оригінальні призи (квитки на концерт або екскурсію тощо). Під час нагородження обов'язково виголошувати прізвища переможців, а наприкінці — прізвища тих, хто активно допомагав в організації та проведенні заходу, подякувати їм та, за можливості, теж нагородити.

Залучення учнів до підготовки спортивних майданчиків, інвентарю та костюмів, художнього оформлення місця проведення відповідного заходу сприятиме підвищенню зацікавленості до нього, а одночасно і формуванню інструкторських навичок. Усі підготовчі роботи можна теж організувати як своєрідні змагання.

Підготовку бланків відповідної документації можна доручити учням, їм заздалегідь пояснюють, у чому полягає їхнє завдання, видають примірники оригіналів бланків (заяв, протоколів, зведених відомостей тощо) та визначають терміни їх підготовки.

Якщо планується проведення змагань одночасно на кількох майданчиках, для забезпечення коментатора оперативною інформацією про хід змагань можна створити групу кореспондентів, які фіксуватимуть перебіг подій у відповідних демонстраційних документах (наприклад, екран змагань) та надаватимуть судді-коментатору оперативну інформацію кожен зі своєї ділянки. А надалі ці матеріали можна буде використати під час підготовки шкільної газети.

Дуже важливою у підготовці та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів є участь батьків. Вони можуть стати безпосередніми учасниками (якщо це передбачено положенням) або допомогти класним керівникам в організації учнівського колективу, надати значну допомогу у підготовці до заходу: приготувати костюми для показових виступів, провести наочну агітацію, підготувати емблеми тощо.

Крім того, участь батьків у подібних заходах сприятиме залученню всієї сім'ї до здорового способу життя, дасть змогу побачити й оцінити, порівняно з іншими школярами, стан фізичної підготовленості та розвитку їхньої дитини, і, в разі необхідності, в подальшому вжити заходів щодо фізичного зміцнення сина або доньки.

75.

**Визначити зміст та організацію проведення Дня здоров'я в загальноосвітній школі.**

Відповідно до Регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах «Дні здоров'я і фізичної культури» повинні проводитися у школах усіх трьох ступенів один раз на семестр.

Плануючи ці заходи, слід виходити з їхнього *головного завдання* — сприяти зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів, покращенню їхньої фізичної підготовленості, формуванню в учнів мотивацій та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, забезпеченню активного відпочинку школярів.

Конкретні терміни проведення «Днів здоров'я та фізичної культури» визначаються кожною школою залежно від кліматичних умов, наявності та стану спортивної бази, місцевих та шкільних традицій тощо.

«Дні здоров'я і фізичної культури» можна організувати одночасно для всіх класів школи або окремо для кожного ступеня (1—4, 5—9, 10—11). Тривалість їх не повинна перевищувати 2,5—3 год для початкової, 3—4 год — для основної, 4,5—5 год — для старшої школи. Для туристичних походів, зрозуміло, тривалість може бути іншою — відповідно до встановлених правил.

*Зміст* «Днів здоров'я і фізичної культури» може містити: рухливі та спортивні ігри просто неба або у приміщенні, туристичні походи (пішохідні або лижні пробіги, змагання на визначення найкращого бігуна, стрибуна і т.д); традиційні змагання з видів спорту, які потребують професійно-прикладної фізичної підготовки (для старшокласників); різні спортивні розваги: «Веселі старти», спортивні КВК, спортивні вікторини тощо. Плануючи такий захід, варто звертати особливу увагу на те, що він має приносити школярам радість і задоволення, бажання взяти участь у наступних змаганнях.

Для того, щоб «Дні здоров'я та фізичної культури» відбувалися організовано, цікаво та результативно, необхідна відповідна попередня робота. Багато в чому вона подібна до роботи з організації спортивних свят, а відмінність її — у потребі враховувати значно більшу кількість учасників.

Виходячи з того, що основним *критерієм оцінювання* «Дня здоров'я і фізичної культури» є масовість, слід передбачити максимальне залучення школярів до активної участі у запланованих для них програм. Тимчасово звільнені (лікарем) від занять фізичною культурою учні також мають бути у складі команди класу на місцях проведення заходів (за винятком походів) та надавати посильну допомогу організаторам та класним керівникам під час змагань, ігор та інших видів програм.

Враховуючи те, що фізичне виховання та здоров'я учнів — одне з головних завдань сучасної освіти, до підготовки «Дня здоров'я і фізичної культури» мають бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу: учнівський, педагогічний та батьківський колективи.

Насамперед директор закладу видає відповідний наказ про проведення заходу, створення організаційного комітету, затвердження складу суддівської колегії, положення або програму заходу тощо.

Вчителі фізичної культури спільно із заступником директора з виховної роботи та педагогом-організатором здійснюють підготовчу роботу щодо проведення запланованих заходів. До участі у підготовці «Днів здоров'я і фізичної культури» варто залучити активістів спортивного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу.

Успіх проведення «Днів здоров'я і фізичної культури» багато в чому залежить від чіткої взаємодії організаторів запланованих заходів, участі в їх проведенні всіх працівників школи, дотримання правил і вимог техніки безпеки.

Директор школи та його заступники здійснюють загальне керівництво; вчителі фізичної культури керують діяльністю суддівської колегії, забезпечують дотримання графіку термінів змагань з того чи іншого виду спорту; медичні працівники перебувають безпосередньо на місцях проведення заходу і, в разі необхідності, надають першу допомогу; класні керівники забезпечують організовану участь своїх вихованців у змаганнях; учителі, які не мають класного керівництва, можуть бути задіяні у суддівстві окремих видів змагань або відповідати за інші ділянки роботи; батьки учнів можуть брати участь у змаганнях (якщо це передбачено положенням) або вболівати за своїх дітей та допомагати класним керівникам в організації класних колективів.

Під час проведення заходу організаторам необхідно здійснювати постійне спостереження за станом здоров'я учнів, не допускаючи їх перевтоми та перезбудження.

### **Орієнтовний зміст «Днів здоров'я і фізичної культури»**

Восени та навесні, якщо погодні умови дозволяють, доцільно проводити «Дні здоров'я і фізичної культури» на свіжому повітрі.

До їх змісту можна включати «Веселі старти», «Тато, мама, я — спортивна сім'я», змагання за програмою всеукраїнських спортивних ігор школярів «Старти надій», «Зміна», міні-турніри з футболу, бадмінтону, великого тенісу, туристичні походи, змагання з орієнтування, легкоатлетичних видів спорту.

До програми «Дні здоров'я і фізичної культури» для учнів усіх вікових груп варто включати ігри, наприклад:

- *молодша школа:* «До своїх прапорців», «Хто іде», «Совонька», «Вовк у ривчаку», «Мисливці та качки», «Кінники-спортсмени»;
- *основна школа:* «Вудочка», «Мотузка під ногами», «Перестрілка», «П'ятнашки», «Охорона перебіжок», «У чотири сітки», «Кидай далі», «Лапта з перешкодами», «Передав — сідай»;
- *старша школа:* «Назустріч через сітку», «Виклик номерів», «Естафета парами», «Обстріл чужого поля».

Якщо погодні умови не дозволяють вийти на свіже повітря, до змісту «Днів здоров'я і фізичної культури» можна включити змагання з гімнастики, вправи, які сприяють розвитку спритності, сили, міні-турніри з настільного тенісу, баскетболу, волейболу, гандболу, плавання (за наявності відповідних умов), *естафети* та *рухливі ігри*.

• *молодша школа*: «Через купини та пеньочки», «Хто сильніший та швидший», «М'яч капітану», «Перегони паровозів», «Двома м'ячами через сітку»;

- *основна школа*: «Розвідники та вартові», «Естафета на смузі перешкод», «Перетягування через ризку»;
- *старша школа*: «Перехоплення м'яча», «Зумій наздогнати», «Навивпередки з м'ячем», «Ногою і головою через сітку», «Рухливий ринг».

У зимові місяці (за відповідних погодних умов) до програми заходу доцільно включати катання на лижах, санчатах, ковзанах, лижні естафети, міні-турніри з хокею.

Старшокласники можуть брати участь в одноденних лижних походах. Рухливі ігри є складовою частиною заходу:

• *молодша школа*: «З гори на санчатах», «Збери прапорці!», «Тягни в коло!», «Білі ведмеді», «Совонька», «Горобці-стрибунці»;

- *основна школа*: «На санчатах з пересадкою», «Карусель на ковзанах», «Перестрілка», «Третій зайвий», «Лапта через сітку»;
- *старша школа*: «Буксири», «Санітари», «Живі мішені», «Шайба — салка», «Снігова фортеця».

## 76. **Дайте характеристику спортивно-масовій роботі в оздоровчому таборі відпочинку.**

Основні форми фізкультурної та спортивної роботи:

- секційні заняття з видів спорту;
- спортивні змагання і табірні спартакіади;
- табірні свята, показові виступи;
- табірні ігри на місцевості;
- походи, екскурсії, прогулянки;
- робота з групами загально фізичної підготовки (ЗФП);
- підготовка кадрів громадського фізкультурного активу;

Для позитивної організації основних форм фізкультурної та спортивної роботи необхідно призначити або обрати керівників, які зобов'язані:

- контролювати дисципліну та порядок роботи в спортивній секції;
- призначати чергових для догляду за майданчиками, підготовкою спортивного інвентарю і обладнання;
- комплектувати команди для участі в спортивних змаганнях;
- підготовлювати учасників до показових виступів;
- організовувати суддівство спортивних змагань;
- брати активну участь в агітаційно-пропагандистській роботі табору, випускати стенди, вітрини, інформаційні дошки, фотомонтажі і т.д.;
- організовувати участь членів спортивної секції в табірній спартакіаді, спортивних святах, товариських зустрічах, табірних іграх на місцевості, проведенні табірних багать, у художній самодіяльності і т.д.;
- готувати кадри громадського фізкультурного активу.

Важливе місце у масовій фізкультурно-спортивній програмі займають пластунські ігри на місцевості. Великою популярністю тут користуються воєнізовані ігри. Більшість воєнізованих ігор має сюжетний характер і змушує задіяних гравців проявляти спостережливість, увагу, спритність, рішучість у діях, вимагає вміння маскуватися, переповзати по-пластунски, розбиратися в слідах, дорожніх знаках, орієнтуватися за компасом, зіркам, читати карту і т.д.

У практиці фізкультурно-оздоровчих таборів також використовуються ігри на місцевості зі спортивною спрямованістю, прогулянки по місцевості і туристські походи, які вимагають проявів спритності, швидкості, витривалості, сили, уміння долати різні перешкоди, переправи і т.д., а також командні ігри типу естафет.

Для табірних ігор вибирають велику галявину із гарним круговим оглядом, щоб можна було стежити за ходом змагання. Кожна команда повинна мати свою форму або відзначення (Стрічки, однотипні головні убори, однакові футболки тощо).

Безпосередньо тренувальний характер мають ранкові пробіжки, які іноді замінюють ранкову зарядку або є початком до неї, вечірні ж прогулянки мають чисто гігієнічний характер і застосовуються головним чином для відпочинку.

Розминки організуються по секціях, відділеннях, командах і містять вправи загально розвиваючого та спеціального характеру, а також включають ходьбу і біг. Зміст вправ залежить від основних завдань тренування та фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.

Люди з ослабленим здоров'ям повинні використовувати прогулянки в лісі для зміцнення здоров'я, загартовування (ходити босоніж, у легкій спортивній формі, поперемінно прискорюючи та сповільнюючи крок).