

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»**

Факультет фізичного виховання і спорту

EUROPEAN CREDIT TRANSFER SYSTEM

ECTS - ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПАКЕТ

6.010201 фізичне виховання (бакалавр)*

2016

1. ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ФАКУЛЬТЕТУ:

1.1. **Адреса:** вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, (к. 122)

Контактні телефони

тел. (0342) 59-60-19

e-mail: ffvs@pu.if.ua

Інформація про склад керівних органів факультету

Декан факультету: Яців Ярослав Миколайович

кандидат педагогічних наук, професор

тел.: (0342) 59-60-19

e-mail: ffvs@pu.if.ua

Заступник декана з навчальної роботи: Лапковський Едуард Йосипович

Кандидат медичних наук, доцент

тел.: (0342) 59-60-11

e-mail: edlap@i.ua

Заступник декана з наукової роботи: Лісовський Богдан Петрович

Кандидат біологічних наук, доцент

тел.: (0342) 59-60-11

e-mail: lisovsky.bogdan@gmail.com

Заступник декана з виховної роботи: Синиця Андрій Володимирович

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

тел.: (0342) 59-60-11

e-mail: siniciaav7@gmail.com

Диспетчер: Бреславська-Кемінь Світлана Володимирівна

тел.: (0342) 59-60-19

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

(Адреса: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018
тел. (0342) 59-60-20, e-mail: kss_pu@mail.ru).

Склад кафедри:

1. Синиця Андрій Володимирович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
2. Яців Ярослав Миколайович – к.пед.н., професор.
3. Полатайко Юрій Олексійович – д.біол.н., професор
4. Ступар Мирослав Іванович – професор, арбітр FIFA
5. Римик Роман Васильович – к.фіз.вих, доцент
6. Лапковський Едуард Йосипович – к.мед.н., доцент
7. Лещак Олександр Миколайович – к.фіз.вих., доцент
8. Маланюк Любомир Богданович – к.фіз.вих., доцент
9. П'ятничук Дмитро Васильович – к.фіз.вих., доцент
10. П'ятничук Галина Олексіївна – к.фіз.вих., доцент
11. Земська Надія Остапівна – к.фіз.вих., доцент
12. Матійчук Ігор Васильович – доцент
13. Цап Ірина Геннадіївна – старший викладач
14. Рихлюк Сергій Павлович – к.фіз.вих., старший викладач
15. Майструк Віктор Васильович - асистент

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

(Адреса: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018
тел. (0342) 59-60-12, e-mail: ktmfks@pu.if.ua)

Склад кафедри:

1. Мицкан Богдан Михайлович – д.біол. н., професор;
2. Остап'як Зіновій Миколайович – д.мед.н., професор;
3. Презлята Ганна Василівна – к.пед.н., доцент;
4. Тягур роман Стъепанович – к.пед.н., доцент;
5. Попель Сергій Любомирович – к.мед.н., доцент;
6. Мицкан Тетяна Степанівна – к.психол.н., доцент;
7. Султанова Ірина Дмитрівна – к.біол.н., доцент;
8. Білоус Ірина Василівна – к.мед.н., доцент;
9. Фотуйма Олександр Ярославович – к.психол.н., доцент;
10. Іванишин Ірина Мирославівна к.хім.н., доцент;
11. Випасняк Ігор Петрович – к.фіз.вих., доцент;
12. Курилюк Сергій Іванович – к.психол.н., доцент;
13. Ковальчук лідія Валеріївна – к.фіз.вих., доцент;
14. Мальона Світлана Богданівна – к.фіз.вих., доцент;
15. Ткачівська Інна Михайлівна – к.пед.н., доцент;
16. Луцький Василь Ярославович – к.фіз.вих., доцент;

17. Мочернюк Владислав Богданович – к.фіз.вих., доцент;
18. Мицкан Володимир Михайлович – старший викладач;
19. Лісовський Богдан Петрович – к.біол. н., доцент.

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

(Адреса: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76000
тел. (0342) 59-61-47, e-mail: kfr@pu.if.ua)

Склад кафедри:

1. Дума зіновій Васильович – д.мед.н., професор;
2. Аравіцька Марія Геннадіївна – к.мед.н., доцент;
3. Войчишин Лілія Ігорівна – к.фіз.вих., доцент;
4. Баскевич олег Володимирович – к.мед.н., доцент;
5. Герич Петро Романович – к.мед.н., доцент;
6. Голод Наталія Володимирівна – к.фіз.вих., асистент;

3. ПЕРЕЛІК НАПРЯМІВ ТА СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ

Галузь знань :0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання

Термін навчання 4 роки

Ліцензійний обсяг:

денна форма навчання – 105;

заочна форма навчання – 205.

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010203 - Здоров'я людини

Термін навчання – 4 роки

Ліцензований обсяг:

денна форма навчання – 50

заочна форма навчання – 50 осіб

4. УМОВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ (КОРОТКА ІНФОРМАЦІЯ ПРО МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНУ БАЗУ)

До матеріально-технічної бази факультету фізичного виховання і спорту входять спортивні зали №1 (330 м²), №2 (396 м²), тренажерний зал (50 м²), університетський стадіон «Наука» площею 3 га з футбольним полем, біговими доріжками,

навчальними аудиторіями, методичним кабінетом. Крім того використовуються орендовані бази: плавальний басейн, гімнастичний та ігрові зали спортивного комплексу «Олімп». Базами проведення спортивних дисциплін факультету є стадіон «Наука» (вул. Г. Мазепи 144 а), басейн коледжу фізичного виховання, спортивні майданчики коледжу фізичного виховання (вул. Г.Мазепи,142а), спортивний комплекс «Олімп» (вул. Сахарова 38), спортивна база «Ворохта» (сmt. Ворохта), СОК «Смерічка» (с. Микуличин), спортивна база «Буковель» (с. Поляниця), спортивний зал №1 університету, спортивний зал №2 університету, зал гирьового спорту (вул. Довженка 22 а), навчально-методичний кабінет спортивних ігор, навчально-методичний кабінет з легкої атлетики (стадіон «Наука», вул. Г. Мазепи 144 а), навчально-методичний кабінет (спорт. зал №2).

До послуг студентів наявна наукова бібліотека на 1560 місць, загальною площею 4112 м² та 18 спеціалізованих читальних залів. Заняття з таких дисциплін, як «Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті», «Спортивна метрологія та математична статистика» проходять в університетському центрі інформаційних технологій на 100 робочих місць, а також у двох інтернет-класах на 50 місць кожний.

Заняття з циклу дисциплін природничо-наукової підготовки відбуваються в спеціалізованих навчальних кабінетах природничого та економічного факультетів та юридичного інституту.

Для підготовки студентів за спеціальністю «Здоров'я людини» обладнано масажний кабінет, зал лікувальної фізичної культури. Крім того, використовуються можливості навчально-наукового рекреаційно-реабілітаційного центру із фізіотерапевтичним і бальнеологічним відділеннями, кабінетом масажу, маніпуляційним кабінетом, де застосовується дарсонвалізація, гальванізація, ультразвукова та УВЧ-терапія, лікування поляризованим світлом. Бальнеологічне відділення забезпечує підводний душ-масаж, гідроколонотерапію, теплолікування у кліматичній кольородинамічній «Квант-камері», водолікування в багатофункціональній бальнеологічній ванні «Квант».

5. ОСНОВНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ І НАВЧАННЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ, СПОСОБИ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

А.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи- ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача – самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

А. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

V. Дистанційне навчання (онлайн-консультування).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

7. КОПІЇ РОБОЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ

8.

8. АНОТАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання атлетизму».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійно-практичної підготовки.

Рік/семестр: 4 рік/8семестр.

Мета: формування професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, тренерів з атлетизму, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання з атлетизму різних вікових груп і вдосконалення спортивної майстерності.

Завдання: озброїти студентів сучасними знаннями про місце і значення атлетизму як засобу фізичної культури в системі фізичного виховання, в техніці атлетизму і методиці навчання; формування професійно-педагогічних умінь, які дозволяють вирішувати завдання навчання і початкового спортивного тренування (знати історію розвитку атлетизму; основи техніки вправ з штангою, гантелями, тренажерами; основи методики навчання; засоби і методи навчання; методики розвитку фізичних якостей і методику підготовки юних спортсменів; системи відбору; вміння організовувати і провести заняття з навчання і вдосконалення техніки зі штангою, тренажерами, заняття з ФПП, визначити рівень розвитку фізичних якостей).

Назва дисципліни: «ТіМВ спортивні ігри (волейбол)»

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Рік/семестр: 2рік/3,4семестр

Метою предмета є активне сприяння формуванню професійно - усвідомленого інтересу до волейболу. В програмі передбачено оволодіння технікою волейболу, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою волейболу, як одного з найбільш поширених і доступних видів спорту.

На лекціях вивчаються найважливіші питання теорії і методики викладання спортивних ігор (волейболу), студенти одержують знання з історії волейболу, основ техніки й методики навчання, планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи в шкільних та позашкільних закладах.

На практично-методичних заняттях студенти оволодівають основними технічними та тактичними прийомами гри, методикою та жестикуляцією суддівства; професійними вміннями і навичками в організації проведення змагань, поглиблюються і закріплюються знання методики викладання, методики суддівства і техніки безпеки, ознайомлення з обладнанням місць, інвентарем для занять та змагань.

Завдання.

Методичні: отримання студентом необхідних знань і умінь з основ теорії і методики навчально-тренувальних занять (уроку) з волейболу; формування розуміння завдань класичного, пляжного та паркового волейболу при роботі з різними контингентами населення; вміння підбирати цікаві засоби і методи для їх вирішення.

Пізнавальні: сутність гри у класичний, пляжний та парковий волейбол і завдання, які вони вирішують, основні технічні та тактичні прийоми гри та їх спрямованість, теоретичні аспекти планування та організації проведення занять (уроку), організації проведення змагань з волейболу в колективах фізкультури, школі, підбір методів та засобів у відповідності до поставлених завдань; правила змагань та жестикуляції суддів.

Практичні: користуючись класифікацією техніки і тактики гри у волейбол, правильно побудувати навчально-тренувальний процес, скласти річний план роботи, згідно до календаря змагань, план-конспект заняття (уроку) з волейболу в колективах фізкультури та школі, добирати відповідні завдання навчально-тренувального процесу, засоби і методи з волейболу.

Назва дисципліни: «Зимовий туризм».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійно-практичної підготовки.

Рік/семестр: 4 рік/8семестр.

Мета: сформувати професійні, організаційні, педагогічні, методичні знання, вміння і навички необхідні для роботи у сфері зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму з учнівською і студентською молоддю в вищих закладах освіти та туристичних осередках країни, а також для самостійних занять видами туризму.

Завдання:

- Ознайомити студентів з історією розвитку та сучасним станом зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму.
- Охарактеризувати види туризму.
- Розкрити види та особливості зимового і рекреаційно-спортивного та оздоровчого туризму.
- Розкрити особливості організації і проведення туристських походів та змагань.
- робота з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників;
 - забезпечення безпеки туристських заходів;
 - підготовка людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Напрямок підготовки: 6.010201-Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 1,5 роки/ 2,3,4 семестр.

Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання легкої атлетики» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

Завдання вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок в галузі легкої атлетики; засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання лижного спорту».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 2 рік/2 семестр.

Мета: усвідомленого інтересу до лижного спорту, підготовка фахівців галузі фізичного виховання і спорту у сфері лижного спорту.

Завдання: сформулювати цілісну систему знань щодо теорії і методики викладання лижного спорту; основ техніки й методики навчання, планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи в шкільних та позашкільних закладах. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найбільш поширеного і доступного серед зимових видів спорту

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання плавання».

Напрямок підготовки: 6.010201- Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 1 рік / 1 семестр.

Мета: студентам викладається значення плавання в суспільстві, основний зміст програми з історії, сучасного стану плавання, техніки, методики навчання дітей лікувального і спортивного плавання з організації та проведення змагань.

Завдання:

- студенти вивчають в залі, басейні і на місцевості студенти і вдосконалюють техніку плавання різними способами.

- ознайомити та закріпити методики викладання і початкового навчання дітей різних вікових груп і класів.

- удосконалити і закріпити знання правил змагань, методики суддівства.

- навчити та закріпити вимоги з техніки безпеки, рятування потопаючих, техніки переправи вплав з підручними засобами, інвентарем для занять і змагань.

Назва дисципліни: «ТіМВ спортивні і рухливі ігри»

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Рік/семестр: 1 рік/1 семестр

Метою предмета є активне сприяння формуванню професійно - усвідомленого інтересу до спортивних та рухливих ігор. В програмі передбачено оволодіння технікою: волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, настільного тенісу, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи. А також методика викладання рухливих ігор, як метод усестороннього розвитку дитини

Завдання:

Методичні: отримання студентом необхідних знань і умінь з основ теорії і методики навчально-тренувальних занять (уроку) зі спортивних ігор, вміти підбирати цікаві засоби і методи для їх вирішення.

Пізнавальні: сутність спортивних і рухливих ігор і завдання, які вони вирішують, основні технічні та тактичні прийоми гри та їх спрямованість, теоретичні аспекти планування та організації проведення занять (уроку), організації проведення змагань в колективах фізкультури, школі, підбір методів та засобів у відповідності до поставлених завдань; правила змагань та жестикуляції суддів.

Практичні: користуючись класифікацією техніки і тактики спортивних і рухливих ігор, правильно побудувати навчально-тренувальний процес, скласти річний план роботи, згідно до календаря змагань, план-конспект заняття (уроку).

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (баскетбол)».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 1 рік/2семестр.

Мета: оволодіння студентами теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками, які б дали можливість у майбутньому успішно виконувати свої професійні обов'язки.

Завдання: У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати історичні етапи розвитку гри та еволюції правил гри; основні положення тактико-тактичних дій у баскетболі; основні положення методики навчання тактико-технічним діям; основні положення правил суддівства гри; вміти: вирішувати поставлені завдання відповідно до програми з предмету «Основи здоров'я і фізична культура» із розділу «Баскетбол».

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (гандбол)».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання, 6.010203- здоров'я людини.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 3 рік/6семестр.

Мета: полягає у вивченні основних теоретичних положень, техніки і тактики гри; оволодінні навичками проведення практичних занять.

Завдання: У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати історичні етапи розвитку гри та еволюції правил гри; основні положення тактико-технічних дій в гандболі; основні положення методики навчання тактико-технічним діям; основні положення правил суддівства; вміти вирішувати поставлені завдання відповідно до програмових вимог програми ТІМВ спортивних ігор (гандбол).

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (теніс)».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання, 6.010203- здоров'я людини.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 3 рік/5 семестр.

Мета: Навчання теорії і методики викладання тенісу, оволодіння основними технічними та тактичними прийомами гри, методикою та жестикуляцією суддівства; професійними вміннями і навичками в організації проведення змагань; організації та планування навчально-тренувальних занять.

Завдання: У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати історію виникнення та розвитку тенісу у світі та в Україні; сутність гри в теніс; методику навчання основних технічних прийомів гри (класифікація

техніки та тактики гри); гігієнічне забезпечення навчально-тренувального процесу; обладнання та інвентар на заняттях з тенісу; **в м і т и**на підставі знань і вміння використовувати методику навчання основних технічних термінів гри; складати план-графік, перспективний план та план-конспект занять (уроку) в шкільних навчальних закладах; добирати відповідні завдання навчально-тренувального процесу, засоби тенісу.

Назва дисципліни: « Спортивно-педагогічне удосконалення легка атлетика»

Напрямок підготовки: 6.010201-Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 4 роки/ 8семестрів.

Основною метою викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення легка атлетика» є оволодіння технологією професійного викладання легкої атлетики, формування комплексу знань, вмінь і навичок в області легкої атлетики, оволодіння технікою видів легкої атлетики, оволодіння професійними навичками вчителя фізичної культури, набуття вмінь і навичок науково-методичної діяльності.

Знати:

історію розвитку легкої атлетики;

основи техніки легкоатлетичних вправ та методику їх навчання;

основи методики тренування в легкій атлетиці;

правила змагань з легкої атлетики;

організацію і проведення змагань з легкої атлетики;

планувати навчальну роботу з видів легкої атлетики;

складати документи планування: план-графік, поурочне планування, плани-конспекти уроків з легкої атлетики;

складати документи із проведення змагань з легкої атлетики;

проводити і судити змагання з легкої атлетики.

Назва дисципліни: «Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)».

Напрямок підготовки:6.010201 – фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та практичної підготовки.

Рік/семестр: 1-2 рік/1-2-3 семестри.

Мета: полягає у вивченні основних теоретичних положеньметодику навчання техніки і тактики гри, а також оволодіння навичками проведення практичних занять.

Завдання: У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:знати історичні етапи розвитку гри та еволюції правил гри;основні положення тактико-тактичних дій у баскетболі;основні положення методики навчання

тактико-технічним діям; основні положення правил суддівства гри; вміння вирішувати поставлені завдання відповідно до програми з предмету «Основи здоров'я і фізична культура» із розділу «Баскетбол»

Назва дисципліни: «Спортивно педагогічне вдосконалення(волейбол)»

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Рік/семестр: 2,3рік/4,5,6семестр

Мета:

- оволодіння основними технічними та тактичними прийомами гри, методикою та жестикуляцією суддівства;
- професійними вміннями і навичками в організації проведення змагань;
- організації та планування навчально-тренувальних занять.

Завдання:

Методичні: отримання студентом необхідних знань і умінь з основ теорії і методики навчально-тренувальних занять (уроку) з волейболу; формування розуміння завдань класичного, пляжного та паркового волейболу при роботі з різними контингентами населення; вміння підбирати цікаві засоби і методи для їх вирішення.

Пізнавальні: сутність гри у класичний, пляжний та парковий волейбол і завдання, які вони вирішують, основні технічні та тактичні прийоми гри та їх спрямованість, теоретичні аспекти планування та організації проведення занять (уроку), організації проведення змагань з волейболу в колективах фізкультури, школі, підбір методів та засобів у відповідності до поставлених завдань; правила змагань та жестикуляції суддів.

Практичні: користуючись класифікацією техніки і тактики гри у волейбол, правильно побудувати навчально-тренувальний процес, скласти річний план роботи, згідно до календаря змагань, план-конспект заняття (уроку) з волейболу в колективах фізкультури та школі, добирати відповідні завдання навчально-тренувального процесу, засоби і методи з волейболу.

Назва дисципліни: «ТіМВ футболу».

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання;
6.010203 – здоров'я людини.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Рік/семестр: 2 рік / 3, 4 семестр.

Мета: мета навчальної дисципліни полягає у вивченні основних теоретичних положень, оволодінні технікою футболу і міні-футболу, набутті необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

Завдання: У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- історію розвитку футболу і міні-футболу;
- основи техніки і тактики гри у футбол, міні-футбол, фізичної, теоретичної, вольової і психологічної підготовки футболістів;
- основи методики спортивної підготовки футболістів;
- основні положення організації та проведення змагань з футболу, міні-футболу;
- планування та облік навчальної роботи з футболу;
- правила гри та методика суддівства змагань з футболу.

вміти:

- робити фазовий аналіз техніки виконання прийомів гри;
- володіти основними навиками техніки і тактики футболу, міні-футболу;
- застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички, потрібні для успішної діяльності в футболі;
- організовувати і проводити змагання з футболу, міні-футболу;
- скласти таблицю змагань з використанням різних систем їх проведення;
- виконувати функціональні обов'язки арбітра та асистента арбітра.

Назва дисципліни: Вступ до спеціальності та історія ФК

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання;
6.010203 – здоров'я людини.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Рік/семестр: 1/1

Фізична культура як складова частина світової культури. Фізична культура у стародавньому світі. Фізична культура у середні віки. Фізична культура нового часу. Фізична культура новітнього часу. Міжнародний спортивний рух та його роль у зміцненні міжнародних культурних зв'язків. Фізична культура в СРСР і в Україні.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- основні поняття, методи, принципи, періодизацію, літературні джерела з історії фізичної культури і спорту як навчальної та наукової дисципліни;
- об'єктивні основи, специфічні особливості і закономірності розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах суспільства;
- виникнення, характеристику етапів, основні тенденції і проблеми сучасного міжнародного спортивного руху;

- основні досягнення спортсменів України на міжнародній спортивній і олімпійській арені

Назва дисципліни: Анатомія людини і спортивна морфологія

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Розвиток організму. Кістки та їх з'єднання. М'язи. Серце та судини. Органи дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Сенсорні системи. Органи внутрішньої секреції. Основи вікової морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту. Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації; особливості будови тіла; еталонні моделі; соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- будову тіла людини на всіх рівнях організації та вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат.

• структурні зміни систем організму у процесі адаптації та особливості будови тіла, як еталонної моделі в обраному виді спорту;

• закономірності зв'язку біологічного віку з руховими можливостями;

• вплив генотипу на спортивну працездатність.

Вміти:

- аналізувати положення та рухи тіла людини.

- використовувати морфологічні закономірності адаптації у плануванні багаторічної та поточної підготовки, проводити орієнтацію та вибір спортсменів для спорту вищих досягнень.

Рік/семестр: 1/1

Назва дисципліни: Основи екології та гігієни ФВ і спорту

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Вплив чинників зовнішнього середовища на організм людини. Правила і заходи щодо оптимізації середовища. Гігієнічні засоби і природні чинники, що використовують для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини. Профілактика захворювань та особиста гігієна людини.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- основні елементи здорового способу життя, гігієнічні чинники та

оздоровчі сили природи;

- необхідні заходи щодо профілактики захворювань людини.

Вміти:

- визначити параметри чинників зовнішнього середовища;
- використовувати гігієнічні засоби та природні чинники в усіх формах оздоровчої та фізкультурно-масової роботи.

Рік/семестр: 1/2

Назва дисципліни: Спортивна морфологія

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації; особливості будови тіла; еталонні моделі; соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- структурні зміни систем організму у процесі адаптації та особливості будови тіла, як еталонної моделі в обраному виді спорту;
- закономірності зв'язку біологічного віку з руховими можливостями;
- вплив генотипу на спортивну працездатність.

Вміти:

- використовувати морфологічні закономірності адаптації у плануванні багаторічної та поточної підготовки, проводити орієнтацію та вибір спортсменів для спорту вищих досягнень.

Рік/семестр: 2/3

Назва дисципліни: Фізіологія людини

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Принципи життєдіяльності організму людини. Механізми функціонування окремих систем (нервова, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин, та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- основні функції органів, систем та організму в цілому в спокої та під час м'язової діяльності.

Вміти:

- володіти основними фізіологічними методами дослідження людини.

Рік/семестр: 2/3-4

Назва дисципліни: Гігієна ФВ і спорту

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Медичні аспекти адаптації; реактивність організму та фізичні вправи; планування тренувального процесу з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності; чинники ризику, граничні стани, травматизм, перевтома, захворюваність у спорті; гігієнічні тренування; медичне забезпечення тренування; пере тренуваність; медична профілактика і контроль; основи лікарсько-педагогічних спостережень; гігієна харчування, допінги; стимулювання працездатності та відновлення; спорт і здоров'я.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- адаптаційні зміни у діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму внаслідок занять фізичними вправами;
- значення реактивності організму під час фізичних вправ;
- чинники ризику під час занять спортом, граничні стани при високих фізичних навантаженнях, травматизм і захворюваність внаслідок надмірних фізичних навантажень, показники пере тренуваності організму;
- гігієнічні принципи тренувального процесу;
- основи лікарсько-педагогічних спостережень;
- гігієнічні основи раціонального харчування;
- негативний вплив допінгів на організм спортсменів;
- засоби стимулювання і відновлення працездатності, значення повноцінного здоров'я для занять спортом.

Вміти:

- планувати тренувальний процес з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності;
- запобігати впливу чинників ризику на тренуванні проводити профілактику захворювань, перевтоми, пере тренуваності, травматизму;
- використовувати гігієнічні принципи тренування, проводити лікарсько-педагогічні спостереження;
- забезпечувати спортсменів харчуванням відповідно енерготравмам;
- використовувати методи відновлення і стимулювання працездатності відповідно до наукових рекомендації для збереження повноцінного здоров'я спортсменів.

Рік/семестр: 2/3

Назва дисципліни: Спортивні споруди і обладнання

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Сучасні уявлення про матеріальну базу, функціонально орієнтовану на роботу фахівця з фізичної культури та спорту. Класифікація фізкультурно-спортивних споруд. Положення та паспорт фізкультурно-спортивних споруд. Організаційно-методичні основи експлуатації фізкультурно-спортивних споруд. Функціональні основи розміщення обладнання та інвентаря в фізкультурно-спортивних спорудах та комплексах. Основні положення організації платних фізкультурно-оздоровчих послуг населення на фізкультурно-спортивних спорудах.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- теоретичний матеріал за програмою курсу фізкультурно-спортивних споруд.

Вміти:

• організувати та здійснювати будівництво найпростіших фізкультурно-спортивних споруд.

• здійснювати аналіз функціональної відповідності окремих мість занять, споруд і комплексів та експлуатацію фізкультурно-спортивних споруд;

• використовувати технологічні.

Рік/семестр: 2/4

Назва дисципліни: Біомеханіка вправ

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Поняття про рухові дії людини. Будова та функції рухового апарату, біомеханічні характеристики рухів. Методи аналізу біомеханічних характеристик. Закономірності управління руховими діями.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- закономірності виявлення рухової функції людини, основи теорії біомеханічних вимірювань, біомеханічного аналізу дидактики рухових дій.

Вміти:

- використовувати теоретичні знання з біомеханіки при складанні педагогічних програм навчання, удосконалювання рухових дій та використання ТЗН та тренажерів у різних умовах.

Рік/семестр: 2-3/4-5

Назва дисципліни: Біохімія

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Хімія вуглеводів, жирів та білків. Вітаміни. Гормони. Обмін речовин. Біологічне окислення. Обмін вуглеводів, жирів та білків. Основи біохімії м'язового скорочення та його енергетичне забезпечення. Методи біохімічних обстежень організму людини. В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- склад, будову, хімічні властивості з'єднань живого організму та їх енергетичний обмін.

Вміти:

- володіти найбільш поширеними методиками біохімічного обстеження організму людини.

Рік/семестр: 2-3/4-5

Назва дисципліни: Фізіолог. основи ФВ та спорту

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Фізіологічні механізми адаптації; класифікація спортивних вправ; резервні можливості організму; механізми розвитку рухових якостей; фізіологія втоми та відновлення; фізіологічні стани; принципи тренування; тренувальний ефект; функціональна підготовленість; фізіологічний контроль; індивідуальні вікові особливості; вплив середовища; екологія та спорт.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- фізіологічні закономірності реакції систем організму на фізичні навантаження, закономірності втоми та відновлення;

- фізіологічні особливості груп видів спорту;

- особливості впливу кліматичних умов на організмі спортсменів;

- вікові фізіологічні особливості спортсменів.

Вміти:

- використовувати фізіологічні закономірності адаптації в плануванні та управлінні навчально-тренувальним процесом;

- застосовувати тести та критерії для оцінки функціональної підготовленості спортсменів;

- володіти методиками контролю за функціональним станом організму;

- коригувати тренувальний процес відповідно до фізіологічних

показників.

Рік/семестр: 3/5-6

Назва дисципліни: Спортивна метрологія і математична статистика

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Теоретичні основи, практичні методи та засоби вимірювання параметрів рухової функції людини. Математико-статистичні методи об'єктивізації процесів обробки та аналізу кількісних результатів вимірювань. Розмір, його вимірювання. Види та шкали вимірювань, оцінка результатів вимірювань. Методичні основи тестування рухових функцій. Методи кваліметрії. Інструментальні методи вимірювань. Вимірювальні системи. Основи застосування обчислювальної техніки в галузі фізичного виховання та спорту. Практичні навички роботи на сучасних персональних комп'ютерах типу ШМ.

Сучасні програмні засоби (пакети прикладних програм), прийоми їх використання для розв'язання практичних завдань галузі. Загальні положення теорії ймовірностей. Основні методи математичної статистики та засоби їх реалізації на комп'ютерах при розв'язанні прикладних завдань фізичного виховання та спорту. В результаті вивчення дисципліни необхідно:

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- основні вимоги та положення метрології у спорті, методи та засоби вимірювання і реєстрації фізичних величин, конструкцію та принцип дії вимірювальних і реєструючих засобів, педагогічні основи їх використання та застосування у практиці спортивних тренувань, основні положення оцінювання спортивних вимірювань та метрологічні принципи тестуванні у спорті.

- понятійний апарат обчислювальної техніки інформатики та математики;
- загальні положення математичної статистики та теорії ймовірності;
- архітектуру, технічні компоненти та програмне забезпечення персональних комп'ютерів.

Вміти:

- вимірювати кількісні параметри рухової діяльності спортсмена, правильно оцінювати результати тестування і конкретно їх інтерпретувати, кількісно оцінювати методи вимірювань якостей, а також грамотно використовувати отримані результати комплексних вимірювань в практиці спортивних тренувань.

- працювати на ПЕОМ у режимі користувача, грамотно застосовувати математичні методи та сучасне програмне забезпечення для обробки та дослідження числових інформаційних масивів, використовувати готові

програми для розв'язання професійних завдань

Рік/семестр: 3-4/6-7

Назва дисципліни: Теорія і методика фізичного виховання

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Фізичне виховання як педагогічний процес. Мета, завдання, засоби та методи фізичного виховання. Основи навчання руховим діям, розвиток рухових якостей. Методика побудови занять фізичними вправами. Формування знань, умінь та навичок, необхідних для найбільш ефективного вирішення педагогічних завдань. Використання оздоровчого впливу фізичних вправ на стан здоров'я учнів при різних формах організації фізичного процесу.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- мету, завдання, зміст, засоби і методи, організаційні форми фізичного виховання, а також систему найпоширеніших науково-методичних положень, що відбивають сучасний стан фізичного виховання, та створюють фундамент для подальшого вдосконалення професійної майстерності майбутнього фахівця.

Вміти:

- Організовувати та проводити заняття з фізичного виховання, планувати заняття, спостерігати за розвитком фізичного стану людини, проводити виховну роботу, застосовувати на практиці набуті знання, самостійно працювати з науковою та методичною літературою, удосконалювати свою професійну майстерність.

Рік/семестр: 3-4/5-8

Назва дисципліни: Організація і методика оздоровчої фізичної культури

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Мета, завдання, структура та зміст професійної діяльності організатора масової фізичної культури, організація масової фізичної культури у різних ланках фізкультурного руху. Методика проведення занять оздоровчого характеру з різними групами населення.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- Характеристику основних напрямків залучення до занять фізичною культурою, методику організації культурно-оздоровчої роботи.

Вміти:

•Ефективно використовувати на практиці основні положення теорії методики управління масовою фізкультурно-оздоровчою роботою.

Рік/семестр: 3/5-6

Назва дисципліни: Основи теорії і методики спортивного тренування

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Історія виду спорту. Основні поняття, терміни, класифікація засобів виду. Основи організації, умови проведення, технічні засоби, забезпечення безпеки навчальних та навчально-тренувальних занять. Організація змагань. Структура федерацій. Професійний спорт. Основи техніки виду спорту. Особливості організації та проведення занять з різним контингентом студентів. Розвиток рухових якостей. Структура підготовленості. Управління багаторічною підготовкою. Багаторічне та перспективне планування тренувального процесу. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача-тренера з виду спорту. Науково-дослідна робота з проблем виду спорту. Сучасний стан та тенденції розвитку виду спорту. Соціально-економічні та правові основи діяльності спеціаліста.

На факультеті навчання проводиться з таких видів спорту: футбол, баскетбол, легка атлетика та плавання.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- становлення, структуру та предмет теорії і методики обраного виду спорту, сучасний стан та тенденції розвитку виду спорту, основні поняття теорії та методики обраного виду спорту, мету і задачі спортивного тренування з обраного виду спорту, принципи управління багаторічною підготовкою спортсменів, особливості професійно-педагогічної діяльності викладача-тренера з виду спорту.

Вміти:

- організовувати та проводити ефективну виховну та навчальну роботу з обраного виду спорту, формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, вміння та навички, розвивати фізичні якості, підвищувати рівень функціональних можливостей організму і на базі цієї діяльності сприяти гармонійному фізичному і соціальному розвитку особистості

Рік/семестр: 3/6

Назва дисципліни: Управління у сфері фізичного виховання

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Методологічні основи управління фізичною культурою та спортом. Об'єкт, предмет управління, понятійний апарат. Основні та допоміжні функції

управління. Фізична культура і спорт як система. Державні та громадські органи управління фізичною культурою та спортом. Система підготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної культури і спорту. Структура і зміст діяльності фахівця фізичної культури і спорту в управлінні. Особистість як суб'єкт управління.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- об'єкт та предмет управління, систему підготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної культури і спорту, методи оцінки діяльності фахівця, зміст адміністративних та соціально-психологічних методів управління, структуру особистості фахівця, основні чинники, що впливають на поведінку та дії особистості.

Вміти:

- реалізувати основні та допоміжні функції управління, формувати структуру органів управління фізкультурно-спортивної організації, визначити мету та завдання роботи, складати план та графік дій, виконувати регулювання та контроль роботи, підбирати фахівців, проводити наради, тощо.

Рік/семестр: 3/5

Назва дисципліни: Методика виховної і спортивно-масової роботи

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Фізкультурно-оздоровча робота в первинних фізкультурно-спортивних організаціях. Вивчення та розробка документів планування, організації та проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах; фізкультурно-масових заходів; участь агітаційно-пропагандистській та фінансово-господарській діяльності, роботі із громадськими фізкультурними кадрами, знайомство з роботою рай спорткомітету та підготовка до навчально-дослідної роботи.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- особливості організаційно-управлінської діяльності у різних ланках фізкультурного руху, форми масової фізкультурно-оздоровчої роботи населення, методику проведення занять у різних фізкультурно-спортивних організаціях.

Вміти:

використовувати теоретичні знання на практиці, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізкультурного руху.

Рік/семестр: 3/6

Назва дисципліни:

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Рік/семестр:

Назва дисципліни: Експериментальні методи досліджень у фізичній культурі

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Фізична культура і спорт як явище і сфера діяльності фахівця. Кваліфікаційні характеристики фахівців. Характеристика діяльності викладача фізичного виховання, тренера-викладача, організатора масової фізичної культури. Інститут фізичної культури: навчальна, науково-дослідна, спортивна і виховна робота. Самостійна робота студентів у навчальний та позаурочний час. Основні напрямки та проблематика НДРС. Характеристика планування, організації, методів дослідження та оформлення студентських наукових робіт.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- основні етапи, напрямки, проблеми розвитку фізичної культури та спорту як частини суспільства, соціальної системи і сфери діяльності фахівця. Професійні характеристики тренера-викладача з виду спорту, викладача фізичного виховання в навчальних закладах, викладача-організатора масової фізичної культури, види науково-дослідної роботи студентів, методіку виконання студентський наукових робіт, основні методи наукових досліджень, що використовуються в галузі фізичного виховання і спорту.

Вміти:

- у процесі навчання ефективно використовувати основні форми самостійної роботи, володіти різними видами техніки конспектування, мати навички роботи з бібліотечними каталогами, оформлювати студентські наукові роботи за вимогами ГОСТу.

Рік/семестр: 3/6

Назва дисципліни: Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Формує організаційно-методичні вміння та навички педагогічної діяльності щодо фізичного виховання учнів. На практиці студенти опановують професійну діяльність вчителя фізичного виховання, навчаються організації та проведенню різних розділів роботи вчителя у школі, тощо.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- програмні та науково-методичні вимоги щодо організації та проведення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої, спортивної, науково-дослідної та інших видів робіт, а також володіти професійними знаннями та навичками педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

Вміти:

- складати робочу документацію, планувати навчальний процес у класі, добирати засоби та методи фізичного виховання учнів, вирішувати конкретні завдання навчально-виховного процесу, самостійно працювати з літературою та систематично підвищувати власну кваліфікацію.

Рік/семестр: 4/7

Назва дисципліни: Олімпійський і професійний спорт

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Історія олімпійських ігор: концепція олімпізму, вплив на міжнародний спорт. Міжнародні і національні спортивні організації: структура, організаційні, правові, фінансові, політичні аспекти діяльності. Організація, програма і учасники Олімпійських ігор. Проблеми розвитку олімпізму в Україні. Теоретичні і методичні основи спортивного тренування: завдання, зміст, засоби, методи, принципи. Режим тренувальних навантажень. Види підготовки спортсменів. Методика річного і багаторічного планування і керування цим процесом. Відбір і прогнозування. Моральне, естетичне, патріотичне виховання у процесі тренування. Особливості підготовки спортсменів-олімпійців. Передумови виникнення, структура, організаційні, фінансово-економічні, правові та соціальні основи професійного спорту. Відмінні та спільні риси професійного, олімпійського і масового спорту. Проблеми професійного спорту в Україні. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки у професійних видах спорту. Відбір, система змагання. Особливості підготовки спортсменів-професіоналів.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- організаційні, правові, економічні, політичні аспекти функціонування міжнародних і національних організацій олімпійського спорту. Теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів.

- організаційні, соціальні і правові аспекти функціонування видів професійного спорту, їх міжнародних організацій.

Вміти:

- застосовувати у практичній діяльності с держанні знання, проводити тренування з групами різного віку, які займаються масовим і олімпійським спортом.

-застосовувати у практичній діяльності одержанні знання.
Організовувати тренувальний процес і змагання в професійному спорті.
Рік/семестр: 4/7-8

Назва дисципліни: Фізична реабілітація

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Механізм лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації. Механотерапія. Працетерапія. Фізичні вправи у воді. Теренкур та дозована ходьба. Психологічний тренінг. Дієто- та фітотерапія у програмах реабілітації. Організація заходів фізичної реабілітації. Фази та стадії реабілітації і рухові режими. Функціональна діагностика порогових станів хворого. Показання та протипоказання. Невідкладна допомога при ускладненнях. Принцип побудови програм реабілітації. Класифікація та відбір хворих. Дозування фізичних навантажень. Програмування занять. Облік та методи оцінки ефективності. Реабілітація у клініці внутрішніх хвороб. Реабілітація в ортопедії, травматології.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

Медико-біологічні та дидактичні основи програмування занять фізичної реабілітації хворих та осіб з граничними станами здоров'я.

Вміти:

- Складати програми диференційного використання фізичних вправ та етапах реабілітації, проводити індивідуальні та групові заняття, контролювати і оцінювати ефективність цих занять.

Рік/семестр: 3-4/6-8

Назва дисципліни: Масаж

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Фізіологічні механізми дії. Системи, форми, методи, види. Класифікація. Основні та додаткові прийоми. Показання та протипоказання. Гігієнічні вимоги. Окремі методики: масаж тулуба, таза, верхніх та нижніх кінцівок. Методики проведення загального масажу. Оздоровчий масаж. Спортивний масаж: попередній, тренувальний, відновлюваний. Лікувальний масаж. Самомасаж. Точковий масаж. Апаратний масаж. В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- гігієнічні вимоги;
- фізіологічні механізми дії;

- показання та протипоказання;
- основні та додаткові прийоми;
- окремі методики: методику загального масажу, самомасаж.

Вміти:

- кваліфіковано проводити локальний та загальний масаж, самомасаж.

Рік/семестр: 3/6

Назва дисципліни: Спортивна медицина

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання.

ОКР: Бакалавр фізичного виховання.

Статус: нормативний модуль циклу професійної та прикладної підготовки.

Медичні аспекти адаптації; реактивність організму та фізичні вправи; планування тренувального процесу з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності; чинники ризику, граничні стани, травматизм, перевтома, захворюваність у спорті; гігієнічні тренування; медичне забезпечення тренування; пере тренуваність; медична профілактика і контроль; основи лікарсько-педагогічних спостережень; гігієна харчування, допінги; стимулювання працездатності та відновлення; спорт і здоров'я.

В результаті вивчення дисципліни необхідно:

Знати:

- адаптаційні зміни у діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму внаслідок занять фізичними вправами;
- значення реактивності організму під час фізичних вправ;
- чинники ризику під час занять спортом, граничні стани при високих фізичних навантаженнях, травматизм і захворюваність внаслідок надмірних фізичних навантажень, показники пере тренуваності організму;
- гігієнічні принципи тренувального процесу;
- основи лікарсько-педагогічних спостережень;
- гігієнічні основи раціонального харчування;
- негативний вплив допінгів на організм спортсменів;
- засоби стимулювання і відновлення працездатності, значення повноцінного здоров'я для занять спортом.

Вміти:

- планувати тренувальний процес з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності;
- запобігати впливу чинників ризику на тренуванні проводити профілактику захворювань, перевтоми, пере тренуваності, травматизму;
- використовувати гігієнічні принципи тренування, проводити лікарсько-педагогічні спостереження;
- забезпечувати спортсменів харчуванням відповідно енерготравмам;
- використовувати методи відновлення і стимулювання працездатності відповідно до наукових рекомендації для збереження повноцінного здоров'я спортсменів.

Рік/семестр: 4/7-8

10. ФАХОВЕ СПРЯМУВАННЯ ТА КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ ДО ФАХІВЦІВ ОКР «БАКАЛАВР» 6.010201 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Кваліфікація, що присвоюється:

Вчитель фізичної культури

Рівень кваліфікації:

Бакалавр (перший цикл вищої освіти)

Вимоги і положення до кваліфікації:

Профіль програми:

Студенти отримують необхідні знання в галузі фізичного виховання і спорту та інших суміжних галузей науки. Особлива увага в навчанні звертається на вивчення сучасної методології наукових досліджень. Освоєння теоретичного та практичного матеріалу з широким застосуванням практичної підготовки (за час навчання на заплановано 25,5 кредитів ЄКТС практики), вивчення методик збору емпіричної інформації, методів її аналізу та синтезу необхідних рішень і висновків дозволяє сформувати висококваліфікованого фахівця сфери фізичної культури.

Фахівці здатні простежити динаміку процесів розвитку фізичних та психологічних якостей кожної окремої особистості школяра та спортсмена; встановити специфіку і тенденції розвитку групи видів спорту або його окремого виду, враховуючі економічні та соціальні процеси, які відбуваються в Україні, а відтак й прогнозувати необхідні перспективні види діяльності.

Головною ознакою програми професійної підготовки за напрямом 6.010201 “Фізичне виховання” в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини є спрямованість на вирішення прикладних завдань у сфери фізичної культури та формування здатності до управління процесом спортивного тренування, а також ґрунтовна підготовка в області фізіологічних основ фізичного виховання і спорту.

Загальний обсяг навчальної програми 240 кредитів ЄКТС, в т.ч.: модулі циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки – 38 кредитів, модулі циклу природничо-наукової підготовки – 39 кредитів, модулі циклу професійної та практичної підготовки – 143,5 кредити.

Ключові результати навчання:

1. Знання з предметної області

Ґрунтовні знання з гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, фізіологічних основ фізичного виховання і спорту, дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, викладання яких зорієнтоване на можливість практичного застосування отриманих теоретичних знань.

Базові уявлення про:

- нормативні документи, науково-методичні матеріали з документаційного забезпечення управління у сфері ФВ та С;
- сучасну методологію наукових досліджень в галузі фізичного виховання і спорту;
- масовий спорт та спорт вищих досягнень;
- вправу як основний засіб спортивного тренування;
- вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток людини;
- характеристики фізичних якостей;
- механізми формування рухових вмінь і навичок;
- форми організації занять у спортивному тренуванні.

2. Когнітивні уміння та навички з предметної області

- здатність застосовувати знання та уміння для розв'язання практичних завдань у сфері фізичного виховання і спорту;
- уміння та навички абстрактного і конкретного мислення, здатність до творчої і результативної праці;
- здатність до оцінювання, інтерпретації та синтезу інформації отриманої з різних джерел;
- навички презентації наукового та практичного матеріалу;
- уміння та навички володіння сучасними технологіями у майбутній професійній діяльності.

3. Практичні навички з предметної області

Навички роботи з різними віковими групами спортсменів та учнів.

Здатність використовувати професійно-профільовані знання й практичні навички з фундаментальних та професійних дисциплін в процесах отримання та опрацювання інформації, її практичного застосування в професійній діяльності.

Уміння використовувати спеціальне та допоміжне тренажерне обладнання.

4. Загальні уміння та навички

Уміння досліджувати процеси розвитку світового спорту.

Здатність до самонавчання та продовження професійного розвитку.

Здатність враховувати та застосовувати у практиці професійної роботи основні закони фізичного розвитку людини та екологічні принципи.

Уміння організації власної діяльності та ефективного управління часом.

Педагогічні навички спілкування, включаючи усну та письмову комунікацію українською мовою та однією із поширених європейських мов.

Навички взаємодії з іншими людьми, уміння працювати в командах професіоналів різного профілю.

Уміння враховувати індивідуальні особливості учнів в ході організації навчально-тренувального процесу.

11. ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

Назва дисципліни: Теорія і методика викладання атлетизму

Термін	Пояснення
<i>Атлетизм</i>	красива тілобудова
<i>Базові вправи</i>	групові вправи для розвитку мускулатури тіла, які часто комбінуються з вправами для розвитку малих м'язів.
<i>Баланс</i>	означає хороші загальні пропорції тіла. Всі ваші м'язи повинні бути рівномірно розвиненими.
<i>Вільні обтяження</i>	гантелі і штанги
<i>Гантеля</i>	пристрій для виконання різноманітних вправ, схожий на штангу. Проте, на відміну від неї, має меншу вагу та коротший гриф, де закріплюються бліни
<i>Гиля</i>	залізний пристрій для виконання різноманітних вправ, вилитий в кулю "з ручкою" для утримування рукою
<i>Жим лежачи</i>	базова вправа з вільною вагою. Спортсмен лягає на лавку, опускає гриф штанги до торкання з грудьми і піднімає до повного випрямлення в ліктьовому суглобі. Використовується в атлетизмі як вправа для розвитку грудних м'язів, трицепсів і переднього пучка дельтоподібного м'яза.
<i>Жим ногами</i>	вправа, що використовується в силовому тренуванні під час якої спортсмен вижимає вагу силою ніг.
<i>Капіляризація</i>	збагачення капілярів (кровоносних судин) м'язів кров'ю за рахунок виконання вправ з великою кількістю повторень
<i>Круговий тренінг</i>	тривале заняття з швидким переходом від однієї вправи до іншого.
<i>Лямки</i>	спеціальні стрічки, що прикріплюються до кистей рук і до грифа штанги для забезпечення надійного хвату в тягових вправах.
<i>Магнезія</i>	порошок, який наносять на долоні для забезпечення надійності хвату спортивного приладу
<i>Маса</i>	об'єм мускулатури
<i>М'язовий тонус</i>	стан, в якому м'яз знаходиться в постійному невеликому напруженні
<i>Накачування</i>	наповнення кров'ю м'яза за допомогою вправ з великою кількістю повторень, що викликає тимчасове його переповнення.
<i>Нарощування об'ємів</i>	важкий тренінг і харчування високовуглеводними продуктами для постійного нарощування ваги і об'єму м'язової маси
<i>Перенавантаження</i>	прогресуюче тренування м'язів зі збільшеною інтенсивністю. Досягається шляхом поступового нарощування ваги за допомогою тренувальних приладів
<i>Підхід</i>	серія вправ з певною кількістю повторень
<i>Присідання</i>	одна з базових вправ в атлетизмі, в якій спортсмен, виконуючи вправу, присідає і потім встає, повертаючись в положення стоячи.
<i>"Рельєфна" робота</i>	звільнення від жиру в тілі, щоб виділялися всі деталі м'язів
<i>Робота "до відказу"</i>	виконання серії повторень до того моменту, коли не

	вистачає сил зробити хоча б ще одне повне повторення
Розминка	серія вправ, що збільшують циркуляцію крові при підготовці до тренування.
Симетрія	форми або контури тіла, баланс кісткової і м'язової структури
Станова тяга	вправа зі штангою. Нахилившись і злегка зігнувши ноги в колінах, спортсмен береться руками за гриф штанги і випрямляється.
Тренажер	спеціальний спортивний прилад для виконання вправ одного типу. Сприяє напруженню м'язів з подальшим зростанням
Тренувальний ефект	підвищення функціональної здатності м'язів в результаті збільшення навантаження на них (прогресивного перенавантаження)
Тренувальний пояс	запобіжна екіпіровка, яку одягають на ділянку живота для підтримки спини, наприклад, в жимах, присіданнях, становій тязі та ін.
Флексія	напруження м'язів
Форсовані повторення	виконуються з допомогою партнера для завершення останньої спроби в підході
Чіткість (дефініція)	стан зовнішності, коли м'язи, позбавлені надмірних жирових відкладень і виразно виділяються.
Штанга	залізний пристрій для виконання різноманітних вправ, що складається з грифа, блінів, які "нанизуються" на гриф, і затисків, для їх закріплення

Назва дисципліни: «ТіМВ спортивні ігри(волейбол)»

Блок – складний технічний елемент у волейболі, оскільки в протистоянні над сіткою, активною стороною є нападник, а блокуючий за декілька секунд повинен визначити напрямок удару і зреагувати на добре організовану атаку противника.

Блокування, виконане одним гравцем, називається одиночним;

блок, поставлений двома або трьома гравцями –груповим.

Друга передача – пас одного волейболіста іншому після виконання прийому. Після другої передачі здійснюється атакуюча дія.

Засоби ведення гри – всі технічні прийоми і способи їх виконання.

Затримка (те ж, що захват) – дія, під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

Захист – дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього.

Змагання – основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів.

Змагання поділяють на дві основні групи: масові і кваліфікаційні.

Ігрова дисципліна – підпорядкування дій кожного гравця команди діям, бажанням чітко виконувати поставленні завдання упродовж усієї гри, турніру. Зберігати виняткову зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

Індивідуальні дії – дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

Командні дії – взаємодія усіх гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

Кутом вперед – тактика захисту, при якому гравець шостої зони підходить ближче до передньої зони і страхує гравців, які там знаходяться.

Кутом назад – тактика захисту, при якому гравець шостої зони відтягується ближче до лицьової лінії.

Передача – прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

Подача – дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі.

- *кручена (розм.)* - подача, під час якої м'яч швидко крутиться, що ускладнює прийом;
- *плануюча* - те ж, що планер.
- *силова* - подача в стрибку

Прийом – перше торкання м'яча після подачі суперника (*якісне доведення, виконане після подачі суперника*).

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди.

Спосіб ведення гри – індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Стійка волейболіста – вихідне положення у волейболі (висока, середня, низька):

- *висока стійка* - застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить із невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та при блокуванні;
- *середня стійка* – найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні;
- *низька стійка* - застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять із великою швидкістю.

Тактика гри - сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника до різноманітних умов гри.

Тактика захисту - чітка взаємодія дій гравців передньої лінії між собою (блокування і страхування), захисників між собою.

Тактична комбінація – взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

Тактика нападаючого удару - сукупність навичок гравця, який повинен вміти виконувати удари на різних відстанях від сітки, з різних за характером передач.

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

Технічний прийом – це схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань.

Назва дисципліни: «Зимовий туризм».

Тур - туристська подорож за обраним маршрутом з визначеними метою, терміном, комплексом послуг.

Туризм - форма масового подорожування та відпочинку з метою ознайомлення з навколишнім середовищем; характеризується екологічною, освітнянською та ін. функціями.

Турист - тимчасовий відвідувач, який знаходиться в країні перебування не менше 24 год. і не переслідує мети отримання заробітної плати та постійного місця проживання.

Туризм активний - сторона туристського обміну даної країни, що складає актив туристського балансу цієї країни в її зовнішньоторговельному обороті.

Туризм альтернативний (нетрадиційний, екстремальний) - вид рекреаційної діяльності, що ґрунтується на використанні як рекреаційних ресурсів, так і соціальних і природних об'єктів та явищ і в таких формах, що традиційно до категорії рекреаційних не належали (місця аномальних природних явищ і катаклізмів, транспортних і промислових катастроф, території радіаційного забруднення, «школи виживання», пошук загиблих кораблів, відвідування виправно-трудова колоній, в'язниць, закритих медичних установ тощо).

Туризм багатостанний - відвідування туристами декількох країн під час однієї поїздки.

Туризм внутрішній - тимчасове переміщення громадян даної країни з постійного місця проживання в межах цієї країни з метою лікування, відпочинку та туризму.

Туризм гінекологічний - короткочасні поїздки жінок - громадян країн, законодавство яких забороняє (обмежує) штучне переривання вагітності, до країни, де подібні заборони відсутні або зведено до мінімуму. Поряд з цим, останнім часом набули поширення поїздки молодих жінок, які бажають «відновити цнотливість», для відповідної пластичної операції (на 1-3 дні) до Франції (Париж).

Туризм дальній - поїздки, що вимагають витрати часу на проїзд до місця призначення літаком - більш ніж 4 год., автомобілем - 4 дні, теплоходом - 4-5 днів.

Туризм діловий - тимчасові відрядження зі службовою метою, включаючи участь у конференціях, конгресах тощо без отримання прибутку в місці відрядження.

Туризм екологічний - складова рекреаційної діяльності, за якої негативний вплив на природне середовище та його компоненти є мінімальним.

Туризм екскурсійний - поїздки тривалістю не більш 24 годин, як правило, без ночівлі.

Туризм заохочувальний - туристські поїздки (як правило групові), що надаються адміністрацією підприємств та установ своїм співробітникам на пільгових умовах або безкоштовно як премії за високі виробничі показники.

Туризм зарубіжний — поїздка з метою туризму за межі країни постійного проживання.

Туризм комерційний (шопінг-туризм, шоп-туризм, «купецький туризм») - вид туризму, що здійснюється громадянами до зарубіжних країн, у т. ч. країн СНД, з метою одержання прибутку.

Туризм короткочасний - поїздки терміном на 5-7 днів (наприкінці тижня та в інші неробочі дні).

Туризм кочовий - вид рекреаційної діяльності, що передбачає постійне пересування, зміну місця перебування.

Туризм круїзний - туристські поїздки з використанням транспортних засобів не тільки для перевезення, але й як засобу розміщення, харчування, розваг тощо.

Туризм неорганізований - самодіяльні поїздки туристів, що, як правило, організуються самими туристами без допомоги туристського збутового апарату; сплата послуг зазвичай проводиться по мірі користування ними.

Туризм організований - поїздки, що організуються туристськими фірмами та реалізуються, як правило, на умовах попередньої сплати.

Туризм пасивний - сторона туристського обміну даної країни, що складає пасив туристського балансу цієї країни в її зовнішньоторговельному обороті.

Туризм пізнавальний — туристські поїздки, основною метою яких є задоволення зацікавленості, професійних та ін. пізнавальних інтересів.

Туризм рекреаційний - туризм з метою відпочинку, лікування та ін. оздоровчими цілями.

Туризм релігійний - різновид туризму, пов'язаний з регулярним відвідуванням віруючими «святих місць» і релігійних центрів. Більшість світових релігійних святинь пов'язано з іменами Христа, Мухаммеда, Будди, Крішні. В Україні, окрім вищезгаданих, місцями паломництва релігійних туристів є могили хасидів — рабина Нахмана Брацлавського в Умані (Черкаська обл.) та Ізраєля БаалаШем-Това (Бешт) у Меджибожі (Хмельницька обл.).

За характером організації виділяють туризм плановий (організований) та самодіяльний. Плановий туризм передбачає здійснення туристичних подорожей за певними маршрутами та графіками, встановленими туристичними організаціями, що оформлюються туристичними путівками.

Виділяють дитячий та молодіжний туризм, туризм «третього віку», сімейний туризм, шкільний та студентський туризм, туризм інвалідів тощо.

Туризм самодіяльний - складова рекреаційної діяльності, вид туризму, якому притаманні значні соціальні функції (формування моральної зрілості, виховання соціальної активності, фізичне загартування, пізнавальна та творча діяльність людини). Самодіяльний туризм - це подорожі, що розробляються й організуються самими туристами, об'єднаними в туристські гуртки та клуби. Цей вид туризму теж є організованим на відміну від неорганізованого туризму або «дикого» відпочинку, але всі елементи його організації - розробку маршруту, його узгодження, забезпечення та реалізацію здійснюють самі туристи.

Туризм сімейний - групові або індивідуальні туристські поїздки членів однієї сім'ї.

Туризм соціальний - туризм, що субсидується коштами, виділеними на соціальні потреби.

Туризм стаціонарний - групові або індивідуальні поїздки без активного пересування за маршрутом з перебуванням в одному або двох місцях призначення з оздоровчими та пізнавальними цілями.

Туризм сусідній (прикордонний) - різновид короткотривалих міжнародних туристських поїздок до прикордонних районів сусідньої країни з пересуванням, як правило, автомобілем, автобусом або пішки.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Термін	Пояснення
«Відчуття простору»	Здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.
«Відчуття ритму»	Здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.
«Відчуття часу»	Здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.

«Відчуття швидкості»	Здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення втоми.
«Швидкісний бар'єр»	(від франц. <i>barrière</i> – перешкода) – стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.
Атлетика	Термін, використовується в Америці відносно до любого виду спорту. наприклад футболу, плаванню, легкій атлетиці, але в більшості країнах слово атлетика означає спеціально легку атлетику і не застосовується в відношенню до інших видів спорту.
Багатоборства	Включають в себе бігові види, стрибки та метання. Десятиборство чоловіки та семиборство жінки.
Біг	Природний спосіб пересування людини в просторі, основа легкої атлетики. а також складова частина більшості легкоатлетичних вправ. Він поділяється на гладкий біг, біг з штучними та природними перешкодами, естафетний біг.
Сектор	Місце проведення змагань з стрибків та метань
Деталі техніки рухів	Другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.
Дозування навантаження	Чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.
Економність техніки	Характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.
Імітаційні вправи	(від лат. <i>imitator</i> – наслідую) – рухів дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).
Крос	Біг по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод.
Кругове тренування	Заняття з послідовним виконанням силових вправ, які виконуються одна за одною у визначеному порядку для всестороннього розвитку легкоатлета.
Легка атлетика	Навчальна та наукова дисципліна, до якої входять знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.
Метання	Спосіб переміщення спортивного снаряду у просторі. У залежності від форми, ваги снарядів, способу попереднього розгону системи (метальник-снаряд) та виконання фінального зусилля метання спортивних снарядів можуть виконуватися різними варіантами.
Модель спортивної техніки	Ідеальний зразок (уявний або описаний словами, у графічній, математичній, інших формах) загальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.
Передстартовий стан	Стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.
Підвідні вправи	Переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.
Прискорення руху	Просторова-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне П.Р.
Ритм рухів	(грец. Розмірність, узгодженість) – комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.

Рівновага	Здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну Р.
Розвиваючі вправи	Рухові дії (їх поєднання, варіація), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.
Розминання	Комплекс фізичних вправ, які проводяться перед напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну Р.
Рухова дія	Цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання .
Спеціальна витривалість	Здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До С.В. належать швидкісна, силова, координаційна та ін.
Спеціальна тренованість спортсмена	Пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається в результаті виконання конкретного виду м'язової діяльності у певній спортивній дисципліні.
Спеціальна фізична підготовка спортсмена	Процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в певному виді спорту.
Спеціальна фізична підготовленість	Спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.
Спеціальні координаційні здібності	Можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом рухових діями та їхньої регуляції.
Спеціально-підготовчі вправи	Рухові дії (їх поєднання, варіації), які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими С.П.В. є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.
Спортивна форма	Оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості(технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).
Спортивна ходьба	Природний спосіб пересування людини кроками з відштовхування від ґрунту за допомогою м'язів, яка за своєю технікою відрізняється від звичайної ходьби за такими кінематичними параметрами: довжиною та частотою кроків, швидкістю та темпом. Обов'язковим для спортивної ходьби є постійний контакт із землею однією або двома ногами.
Спортивне обладнання та інвентар	Спеціальні прилади, які призначені для заняття фізичною культурою і спортом.
Спортивний рекорд	(анг. record – запис, протокол, від лат. recordo – згадую, пам'ятаю) – найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.
Спринт	Біг в повну силу, біг з максимально можливою швидкістю.
Старт	Початок бігу або ходьби.

Стартова сила	Здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження. С.С. характеризує вибухову силу.
Стартова швидкість	Здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягти максимальної швидкості.
«Стипель-чез»	Біг з штучними перешкодами на довгі дистанції 2000, 3000м.
Стрибки	Це природний спосіб долаття перешкод, який характеризується максимальним короточасним нервово-м'язовим зусиллям. Стрибки з розбігу поділяються на два види: через горизонтальні та вертикальні перешкоди.
Темп рухів	(від лат. tempus – час) – часова характеристика техніки фізичних вправ, як відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.
Тест	(англ. test – іспит, проба, дослідження) – система завдань, вправ, яка дозволяє виміряти рівень розвитку певних якостей, властивостей, знань особистості.
Техніка фізичних вправ	(грец. вправний, досвідчений) – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.
Тренованість	Рівень працездатності особи, яка займається фізичними вправами. Тренованість підвищується під час систематичного навантаження та знижується у ході його припинення.
Тренування	Вправи, які виконуються регулярно протягом визначеного періоду часу.
Фартлек	Гра швидкостей – біг із зміною швидкості
Фізична підготовленість	Рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, працездатності) та рухових навичок.
Фізичне виховання	Педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних дій і самовиховання.
Фізичне навантаження	Основний фактор, який обумовлює ступінь впливу тренувального заняття на організм.
Фізичні (рухові) якості	Певні сторони рухових здібностей людини – сила, витривалість, швидкість (швидкісні можливості), гнучкість, спритність (координаційні можливості).
Фінішування	Закінчення дистанції під час ходьби та бігу.
Циклічність вправи	Частота повторення вправи.
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Кількість ударів серця за 1 хв. ЧСС у спокої в середньому складає 60-80 ударів у хвилину.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання лижного спорту».

Термін	Пояснення
Гальмування лижними палицями	при гальмуванні між лижами, кисті рук звільняються від петель, а палиці з'єднуються разом. Однією рукою беруть верхні кінці палиць хватом знизу, а другою – ближче до низу палиці хватом зверху і енергійно ними упираються у сніг між лижами. При гальмуванні палицями збоку лиж обидві палиці з'єднуються разом. Беруть їх таким самим

	хватором, і упираються ними збоку лиж з правої чи лівої сторони.
Гальмування падінням	перед падінням необхідно присісти, а потім падати немов би послідовно сідаючи на сніг назад-всторону – на стегно і на бік. Одночасно лижі слід розвернути поперек схилу. Руки розкинуті в сторони, палиці відвести назад.
Гальмування плугом	гальмування здійснюється рівномірно двома лижами. Лижник ставить їх на внутрішні ребра з розведеними в сторони п'ятками лиж. Коліна ніг зближаються, каблуки черевиків тиснуть на лижі. Чим більше лижник нахилє коліна, зближуючи і опускаючи їх, тим крутіше ставляться на ребро лижі і тим сильніше гальмування.
Гальмування упором	лижник переносить вагу тіла на одну лижу, іншу ставить на внутрішнє ребро п'яткою я сторону (в положення упору) і виконує гальмування. При гальмуванні носки лиж знаходяться на одному рівні, щоб уникнути повороту. Збільшення кута відведення і кантування лижі покращує гальмування. Закінчується гальмування тоді, коли лижи ставляться у вихідне положення (паралельно).
Двокроковий хід	цикл рухів складається із ковзних кроків (лівою і правою ногою) і поперемінних відштовхувань палицями (правою і лівою рукою) – одне відштовхування палицею на кожний крок.
Класичний хід	відштовхування здійснюється в момент короткочасної зупинки лижі.
Ковзанярський хід	відштовхування виконується без зупинки лижі, тобто ковзним упором.
Лижні ходи	лижні ходи отримали свою назву від різних поєднань рухів ногами і руками. За структурою рухів вони поділяються на дві групи: поперемінні ходи (руки працюють поперемінно) і одночасні ходи (руки працюють одночасно - відштовхування виконується двома руками в один і той же час). По кількості ковзних кроків у циклі руху лижні ходи поділяються на безкрокові, одно-крокові, двокрокові, чотирикрокові.
Напівковзанярський хід	відштовхування при рухливій ковзній опорі. Лижка поштовхової ноги розташовується під кутом до 30° у напрямку руху по трасі. Відштовхування здійснюється завжди однією і тією ж ногою, а друга лижка безперервно ковзає по лижні.
Одночасний двокроковий ковзанярський хід	складається із двох ковзних ковзанярських кроків та одного відштовхування палицями.
Одночасний двокроковий хід	виконується два відштовхування ногами (правою і лівою) та одночасне відштовхування палицями.
Одночасний однокроковий ковзанярський хід	при кожному ковзному кроці розгинання поштовхової ноги супроводжується нахилом тулуба і відштовхуванням руками.
Переходи з ходу на хід	для зміни ходів у лижних гонках застосовуються такі види переходів: з поперемінного двокрокового на одночасні - перехід без кроку; через один крок; з одночасних на

	поперемінні - прямий перехід, перехід з прокатом. Зустрічаються й інші види переходів, але перелічені тут переходи є найбільш ефективними і поширеними
Поворот махом правою ногою вправо і махом лівою ногою вліво	виконується із вихідного положення – лижі паралельні, палиці поряд з кріпленнями лиж, лижник вагу тіла переносить на одну ногу, наприклад на праву, і виконує мах лівою ногою з розворотом ноги й тулуба вліво. Ліва палиця одночасно з махом ноги ставиться на праву лижу. При виконанні повороту ліва лижа ставиться на лижню, у протилежному напрямку. Потім лижник, піднімаючи одночасно праву лижу і однойменну палицю, повертається навколо лівої ноги у ставить її на сніг.
Поворот на паралельних лижах	виконується за рахунок обертового руху тулуба і ніг у бік повороту. Поворот виконується у середній стійці. Для цього лижник повертає тулуб у бік, протилежний повороту, згинає ноги у колінних суглобах і починає прискорено розгинати їх, повертаючи тулуб у бік повороту. Щоб увійти у поворот, він зупиняє розгинання їх, активно "блокуючи" у всіх суглобах.
Поворот переступанням навколо носків лиж	лижник переносить вагу тіла на одну із лиж, а другу (відриваючи п'ятку лижі від снігу) відводить убік, і переносячи вагу тіла на неї, приставляє до неї другу лижу. Палиця приставляється одночасно з однойменною лижею. Носки лиж залишаються на одному місці, не перехрещуючись один з іншим.
Поворот переступанням навколо п'яток лиж	виконується із вихідного положення – лижі паралельно, палиці поставлені поряд із кріпленням лиж. Розпочинати поворот слід із тієї ноги, яка ближче до напрямку наміченого повороту.
Поворот плугом	перед початком повороту лижник приймає положення „плуга" - п'ятки лиж розведені в сторони. Носки лиж знаходяться один від одного на невеликій відстані. Потім зовнішня лижа закантовується м'яким, плавним рухом і на неї переноситься вага тіла. Тулуб нахилений вперед. Послідовно завантажуючи то одну то другу ногу, можна здійснити серію послідовних плавних поворотів.
Поворот стрибком без опори на палиці	перед виконанням лижник відриває палиці від снігу і притискає їх до тулуба. Потім присідає, відштовхується вгору з одночасним поворотом вправо чи в ліву сторону. При приземленні лижі мають бути паралельні.
Поворот стрибком з опорою на палиці	при виконанні повороту у ліву сторону, лижник ставить праву палицю трохи вперед кріплення, а ліву відставляє назад, ближче до п'ятки лівої лижі. Із неглибокого присіду лижник відштовхується вгору з одночасним поворотом в повітрі вліво, з опорою на палиці.
Поворот упором	зовнішня лижа висувається вперед на 10-15 см, і ставиться на ребро, п'ятка лижі відводиться в сторону. І вага тіла переноситься на цю лижу. Поворот виконується під дією „руління" носком лижі. Крутизна повороту залежить від кута відведення п'ятки лижі, кута кантування лижі, стану снігового покриву і величини завантаження вагою тіла лижі, яка виконує „руління".

Поперемінний двокроковий ковзанярський хід	складається із двох ковзних кроків, у процесі яких лижник двічі по чергово (поперемінно) відштовхується руками. Розведення носків лиж у боки (кут між ними) складає в цьому ході 60-70°.
Поперемінний двокроковий хід	відштовхування руками виконується по чергово, поперемінно.
Прикладні вправи	стройові вправи з лижами і на лижах; ігри і ігрові вправи; подолання штучних перешкод - огорожень, стінок, траншей; бойові прийоми - метання гранат, підготовка для стрільби з лижами і на лижах, переповзання, перебіжки і евакуація потерпілого на лижах
Способи гальмувань	"плугом", упором, боковим зісковзуванням, лижними, палицями, падінням
Способи поворотів	на місці - переступанням навколо носків і п'яток лиж; махом через лижу вперед і назад; стрибком з опорою і без опори на палиці; в русі - "плугом", упором, переступанням, на паралельних лижах.
Способи подолання нерівностей	без відриву і з відривом лиж від снігу.
Способи подолання підйомів	"драбинкою", "ялинкою", "напівялинкою", ковзним, біговим і ступаючим кроком.
Способи подолання спусків	у високій стійці, у середній (основній) та низькій стійках, у стійці відпочинку, у стійках швидкісного спуску ("болід", "яйце", "ракета").
Стрибки на лижах	стрибки бувають зі штучних трамплінів різної потужності. При пересуванні по пересіченій місцевості на спусках спортсмени застосовують стрибки на лижах з метою збереження рівноваги чи подолання нерівностей схилу.
Чотирикроковий хід	виконуються по чергово чотири кроки у поєднанні з поперемінним винесенням палиць при першому і другому кроках та перемінному відштовхуванні палицями при третьому і четвертому кроках.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання плавання».

Термін	Пояснення
<i>Плавання</i>	вміння людини триматися на поверхні води і пересуватися у певному напрямку без допоміжних підтримуючих засобів
<i>ФІНА</i>	Міжнародна любительська федерація з плавання
<i>Класифікація</i>	поділ плавання на плавання спортивне і прикладне, ігри й розваги на воді, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду, підводний спорт

<i>Термінологія</i>	система спеціальних найменувань (термінів), необхідних для короткого позначення певних понять; це професійні вислови, що використовуються в певній сфері діяльності
<i>Цикл рухів</i>	періодичне повторення одного закінченого руху руками і ногами
<i>Фаза</i>	довжина окремої частини циклу, обмеженого моментом чуттєвих змін рухів кінцівок
<i>Темп</i>	кількість циклів, виконаних за одиницю часу
<i>Опірна реакція</i>	сила опору, яка виникає на гребучих кінцівках в наслідок їх руху у воді
<i>Сила тяги</i>	рівнодіюча сила, що виникає на гребучих кінцівках і збігається з напрямком руху тіла плавця
<i>Загальний центр об'єму тіла</i>	точка прикладання відштовхуючої сили при зануренні тіла у воду
<i>Кроль на грудях</i>	найшвидший спосіб плавання, при якому плавець лежить на воді майже горизонтально, обличчя занурене у воду, ноги працюють у вертикальній площині, руки - поперемінно

Назва дисципліни: «ТіМВ спортивні і рухливі ігри»

Великий китайський мур - серія кам'яних та земляних укріплень в північній частині Китаю, збудованих з метою захисту північних кордонів.

Гра-перша діяльність, якій належить велика роль у формуванні особистості.

Дзвін - ударний музичний, а також сигнальний підвісний інструмент, звичайно із сталі чи бронзи, у вигляді порожнистої, зрізаної знизу груші, в середині якої підвішеної ударник.

Довкілля або навколишнє природне середовище — всі живі та неживі об'єкти, що природно існують на Землі або в деякій її частині.

Досвід — відображення в людській свідомості законів об'єктивного світу і суспільної практики, одержане в результаті активного практичного пізнання. Сукупність практично засвоєних знань, навиків, знання життя, засноване на пережитому, випробуваному.

Емоції («хвилювання», «збудження») - складний стан організму, що припускає тілесні зміни поширеного характеру — в диханні, пульсі, залозо-виділеннях тощо — і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

Єдиноборство - бій двох супротивників один на один без застосування вогнепальної зброї.

Запорізька Січ - укріплений осередок нерестрового Війська Запорозького Низов'я другої половини XVI — кінця XVIII століття з дислокацією за порогами Дніпра.

Імітаційно-сюжетні ігри-жваве проведення гри з енергійною розповіддю і показом дій гравцям із вмілою зміною інтонації голосу та виразом обличчя.

Інтелект — це здатність пізнавати і вирішувати проблеми, які об'єднують в собі пізнавальні здібності.

Козаки - вільні озброєні люди, представники військового стану, воїни -найманці.

Команда-наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою.

Лавина - величезна маса снігу, що зривається із гірського схилу і котиться вниз з великою швидкістю.

Лісоруб - робітник, чийм завданням є рубка дерев і їх підготовка до транспортування.

Моральна функція - це специфічна людська риса, яка виявляється в багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, у її моральності.

Навички - це дії, сформовані шляхом повторення, освоєння, що характеризуються високою мірою, і відсутністю по елементній свідомій регуляції і контролю.

Педагог - (від грецький *paidagogos* - вихователь), 1) особа, що веде практичну роботу з виховання, освіти та навчання дітей та молоді і має спеціальну підготовку в цій області.

Педагогічний процес — спеціально організована, динамічна взаємодія педагога і дітей, спрямована на забезпечення їх навчання, виховання, розвитку.

Пісня - словесно - музичний твір , призначений для співу.

Постава-набуте людиною в процесі росту та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою і в русі.

Речитатив-вокальна музична форма, не підпорядкованої симетричних ритму, рід співучого розмови.

Рибалка або риболов - професія людини, що займається рибальством.

Рухлива гра-важливий засіб всебічного виховання дітей.

Рухливі якості-витривалість, сила, вправність, швидкість тощо.

Рухова активність - фактор формування здорового способу життя, засіб повноцінного розвитку та підготовки дітей.

Самовиховання - управління суб'єктом своєю діяльністю, спілкуванням, поведінкою, переживаннями, спрямованими на зміну своєї особистості відповідно до усвідомлених цілей, ідеалів і переконань задля самовдосконалення.

Самоконтроль - це вміння підкорити емоції власному розуму.

Спортивний інвентар - пристрій, пристосування вузькоспеціального призначення, що використовується при занятті різними видами спорту.

Сюжет гра-це ряд подій, які об'єднані життєво мотивованими зв'язками . У сюжеті розкривається зміст гри - характер тих дії і відносин, якими пов'язані учасники подій.

Сюжет гри - це ряд подій, які об'єднані життєво мотивованими зв'язками. У сюжеті розкривається зміст гри - характер тих дії і відносин, якими пов'язані учасники подій.

Сюжетно - рольова гра-це основний вид гри дитини дошкільного віку. Їй притаманні основні риси гри : емоційна насиченість і захопленість дітей, самостійність, активність, творчість . Основне джерело, що живить сюжетно - рольову гру дитини - це навколишній світ, життя і діяльність дорослих і однолітків. Основною особливістю сюжетно - рольової гри є наявність у ній уявної ситуації . Уявна ситуація складається з сюжету і ролей.

Уміння - це елементи діяльності, що дозволяють що-небудь робити з високою якістю, наприклад, точно і правильно виконувати яку-небудь дію, операцію, серію дій або операцій.

Фортеця або твердиня - укріплена фортифікаційна споруда з міцними капітальними спорудами, постійним гарнізоном, великим запасом провіанту та озброєння.

Функція — термін, що вживається для опису діяльності або зв'язку різних категорій;

Хоровод-давній народний круговий масовий обрядовий танець, що містить в собі елементи драматичної дії.

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (баскетбол)».

Термін	Визначення
<i>Баскетбол</i> (англ. <i>basket</i> — кошик і <i>ball</i> — м'яч)	спортивна гра з м'ячем, у якій грають 2 команди по 5 чол. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди
<i>Біг</i>	основний засіб пересування гравця по майданчику зі зміною швидкості і напрямку у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями
<i>Ведення м'яча</i>	це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе чи для партнера сприятливі умови для кидка м'яча у кошик
<i>Вибивання м'яча</i>	удар захисника по м'ячу коротким рухом руки з розкритою кистю знизу вгору, який наблизився до нападаючого
<i>Виривання м'яча</i>	захоплення міцно м'яча двома руками різким обертальним рухом вгору або вниз
<i>Вихідні положення і пересування</i>	положення гравця, які він приймає у момент підготовки до тієї чи іншої дії
<i>Груповий відбір м'яча</i>	взаємодії, що характеризують ступень активності захисників
<i>Заслони</i>	прийоми для звільнення нападаючого від опіки захисника
<i>Захист</i>	зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик
<i>Зупинки</i>	раптове припинення пересування або зміна напрямку бігу
<i>Кидок м'яча у кошик</i>	кінцева мета будь-якого ігрового епізоду
<i>Командний захист</i>	узгоджені зусилля 5 гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником
<i>Ловля м'яча</i>	прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії
<i>Накривання м'яча</i>	дія захисника, який накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук
<i>Напад</i>	подолання протидії гравців захисту з метою кидка м'яча у кошик
<i>Передача м'яча</i>	прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій
<i>Переключення</i>	обмін підопічними, коли одному з захисників створені перепони на шляху переслідування свого підопічного або коли він не «втримав» свого суперника
<i>Перехоплення м'яча</i>	прийом, що використовується для оволодіння м'ячем під час передач суперника
<i>Підстраховування</i>	дії одного або кількох гравців, що допомагають опікувати суперника
<i>Повороти</i>	застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або відволікаючих дій з подальшою атакою кошика

Пресинг	агресивний варіант захисних дій, котрий важко подолати нападаючим
Просковзування	використовується, коли переключатися недоцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються не вигідні умови під час поєдинку
Стрибки	це самостійні прийоми, коли гравець швидко присідає, відводить руки назад і піднімає трохи голову. Відштовхування здійснюється потужним випрямленням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-вгору
Фінт у захисті	різноманітні рухи, за допомогою яких захисник змушує нападаючого здійснити бажану для нього дію і відібрати м'яч
Фінт у нападі	різноманітні рухи, за допомогою яких нападаючий намагається звільнитися від захисника або обіграти його у єдиноборстві
Ходьба	пересування баскетболіста на трохи зігнутих у колінах ногах, що надає можливість для миттєвих стартів і прискорень
Швидкий прорив	дія, коли на великій швидкості гравець намагається доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту і створення чисельної переваги нападаючого

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (гандбол)».

Термін	Визначення
Блокування	прийом, за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу у свої ворота
Ведення м'яча	поштовхи м'яча пальцями однієї руки об поверхню майданчика
Вибивання і відбирання м'яча	прийоми, за допомогою яких захисник перериває або ведення м'яча; або кидок по воротах
Гандбол	командна гра з м'ячем 8 на 8 гравців (по 6 польових і два воротарі в кожній команді). Грають в закритих приміщеннях на майданчику розмірами 40х20 м круглим надувним м'ячем розмірами 58-60 см в колі і вагою 425—475 г у чоловіків і 54-56 см в колі і вагою 325—375 г у жінок. Гра складається з двох половин по 30 хвилин кожна («брудного» часу; секундомір в гандболі зупиняється лише під час тайм-аутів, технічних пауз) з перервою між таймами 10 хвилин. Мета гри - закинути якнайбільше м'ячів у ворота (3х2 м) супротивника. При цьому під час кидка не можна заступати за лінію, що обмежує 6-метрову зону перед воротами.
Заключна фаза	комплекс рушійних дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій
Заслони	дії гандболіста, що стає на шляху руху противника, який щільно опікає свого партнера, тим самим допомагаючи партнерові звільнитися від опіки і довершити розучену тактичну комбінацію
Затримка м'яча	прийом, за допомогою якого воротар заступає шлях м'ячу, що летить у ворота
Зупинки	дії гандболіста з метою або звільнитися від опіки суперника, або створити сприятливу можливість партнеру для взяття воріт, або ефективного продовження гри

Кидок	завершуючий прийом для взяття воріт противника
Ловля	прийом, за допомогою якого гравець двома або однією рукою оволодіває м'ячем, що летить
Обманні рухи (фінти)	дії гандболіста, які застосовуються з метою створення сприятливих умов своїй команді для успішного завершення комбінацій або кидків по воротах
Основна фаза	комплекс рушійних дій, що забезпечують виконання основного прийому
Передача м'яча	основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри.
Переміщення	дії, які дозволяють гандболісту звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка по воротах
Підготовча фаза	комплекс рушійних дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного вихідного положення для виконання основної дії (прийому)
Стійка	положення гравця з м'ячем або без м'яча в повній готовності до дії
Стійка воротаря	вихідне положення, яке займає воротар для відбивання й затримання м'яча, що летить у ворота
Стійка захисника	положення гравців на майданчику в повній готовності до швидкого руку в будь-якому напрямі
Тактика гри	сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців у нападі і захисті, спрямованих на розв'язання двох завдань: закинути м'яч у ворота суперника; забезпечити захист своїх воріт

Назва дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор (теніс)».

Термін	Визначення
Настільний теніс	індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за встановленими правилами між двома (одиначна гра) або чотирма (парна гра) учасниками ракетками і м'ячем на спеціальному тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою, до виграшу одного із суперників 11 очок при перевазі не менше ніж 2 очка.
М'яч	спортивний інвентар, що використовується для перебивання (відбивання) ракетками гравців. <u>М'яч для настільного тенісу</u> – куля з матового целулоїда білого або оранжевого кольору.
<u>Тенісна ракетка</u>	спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу (головне правило гри в теніс). Ракетка, як правило, складається з дерев'яної основи і різних накладок. Основа ракетки (суцільна, однакової товщини), може бути виготовлена з фанери, що містить декілька шарів або цілої деревини. Середня вага ракетки 160- 180 грам.
Сітка	інвентар, що поділяє стіл в поперек на дві рівні частини. Комплект сітки складається з кронштейнів, які кріплять саму сітку до столу і сітки – з лляного або синтетичного матеріалу, який у свою чергу складається з отворів і верхньої білої тасьми.
<u>Тенісний стіл</u>	спортивний інвентар, в який повинен вдарятися м'яч, що перебивається гравцем через сітку. Являє собою спеціальний стіл прямокутної форми (довжина 274 см, ширина 152,5 см , висота 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс.
<u>Хватка</u>	спосіб тримання ракетки.
Матч	спортивна зустріч в командному або особистому змаганні, серія зустрічей між двома чи кількома спортсменами (командами), в якому завчасно встановлюється як і кількість учасників, так і (як правило) персональний склад. Багато матчевих зустрічей мають традиційний характер.
Зустріч	гра в особистих змаганнях, яка може складатися з трьох, п'яти і більше партій.
Партія (сет)	частина зустрічі, за період якої один із суперників повинен набрати 11 очок при перевазі не менше, ніж в два очки.
Парна зустріч	гра в особистих змаганнях два проти двох, де удари виконуються гравцями в кожній парі по чергово.
Очко	розираш м'яча, результат якого зарахований (зарахований результат розиграшу, що закінчується). Очко присуджується спортсмену, коли його суперник допускає помилку під час розиграшу.
Помилка	навмисно допущене гравцем або ненавмисне, спровоковане діями суперника неправильне виконання технічних і тактичних прийомів, а також порушення правил гри.
Розіграш очка	це період часу, коли м'яч знаходиться в грі, ведеться шляхом поперемінного відбивання м'яча через сітку з одної сторони стола на другу, поки він знаходиться в грі (період боротьби за очко).
<u>Подача</u>	початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Підкидання м'яча вільною рукою перед собою і виконання удару ракеткою по м'ячу, що опускається так, щоб він спочатку вдарився в свою половину стола, а потім перелетів через сітку на половину столу суперника . При цьому гравець

	не повинен заходитись за кінцевою лінією столу.
Порядок подачі, прийому та зміни сторін	Після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т.ін. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введено правило прискорення гри. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж, але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка, по черзі.

Назва дисципліни: « Спортивно-педагогічне удосконалення легка атлетика »

Термін	Пояснення
«Відчуття простору»	Здатність правильно оцінювати просторові умови дій і відповідно до них точно визначати рухові дії.
«Відчуття ритму»	Здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.
«Відчуття часу»	Здатність тонко сприймати часові параметри, що дозволяє розподіляти рухові дії за конкретно визначений проміжок часу.
«Відчуття швидкості»	Здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення в томи.
«Швидкісний бар'єр»	(від франц. <i>barriere</i> – перешкода) – стійка стабілізація швидкісних характеристик рухів.
Атлетика	Термін, використовується в Америці відносно до любого виду спорту. наприклад футболу, плаванню, легкій атлетиці, але в більшості країнах слово атлетика означає спеціально легку атлетику і не застосовується в відношенню до інших видів спорту.
Багатоборства	Включають в себе бігові види, стрибки та метання. Десятиборство чоловіки та семиборство жінки.
Біг	Природний спосіб пересування людини в просторі, основа легкої атлетики. а також складова частина більшості легкоатлетичних вправ. Він поділяється на гладкий біг, біг з штучними та природними перешкодами, естафетний біг.
Сектор	Місце проведення змагань з стрибків та метань
Деталі техніки рухів	Другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.
Дозування навантаження	Чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.
Економність техніки	Характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу і простору.
Імітаційні вправи	(від лат. <i>imitator</i> – наслідую) – рухів дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни).
Крос	Біг по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод.
Кругове тренування	Заняття з послідовним виконанням силових вправ, які виконуються одна за одною у визначеному порядку для всестороннього розвитку легкоатлета.
Легка атлетика	Навчальна та наукова дисципліна, до якої входять знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

Метання	Спосіб переміщення спортивного снаряду у просторі. У залежності від форми, ваги снарядів, способу попереднього розгону системи (метальник-снаряд) та виконання фінального зусилля метання спортивних снарядів можуть виконуватися різними варіантами.
Модель спортивної техніки	Ідеальний зразок (уявний або описаний словами, у графічній, математичній, інших формах) загальної дії, створений на основі практичного досвіду або теоретично.
Передстартовий стан	Стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.
Підвідні вправи	Переважають елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.
Прискорення руху	Просторова-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне П.Р.
Ритм рухів	(грец. Розмірність, узгодженість) – комплексна характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль в часі та просторі, їх послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) у динаміці дії.
Рівновага	Здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну Р.
Розвиваючі вправи	Рухові дії (їх поєднання, варіація), які спрямовані переважно на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні в дисципліні спеціалізації спортсмена і проявляються у відповідних режимах роботи.
Розминання	Комплекс фізичних вправ, які проводяться перед напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну Р.
Рухова дія	Цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.
Спеціальна витривалість	Здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До С.В. належать швидкісна, силова, координаційна та ін.
Спеціальна тренуваність спортсмена	Пристаосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається в результаті виконання конкретного виду м'язової діяльності у певній спортивній дисципліні.
Спеціальна фізична підготовка спортсмена	Процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в певному виді спорту.
Спеціальна фізична підготовленість	Спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.
Спеціальні координаційні здібності	Можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом рухових діями та їхньої регуляції.
Спеціально-підготовчі вправи	Рухові дії (їх поєднання, варіації), які є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, що суттєво подібні до них за формою, структурою, характером прояву здібностей і діяльності функціональних систем організму. Складовими С.П.В. є підвідні,

	розвивальні, імітаційні вправи.
Спортивна форма	Оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості(технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).
Спортивна ходьба	Природний спосіб пересування людини кроками з відштовхування від ґрунту за допомогою м'язів, яка за своєю технікою відрізняється від звичайної ходьби за такими кінематичними параметрами: довжиною та частотою кроків, швидкістю та темпом. Обов'язковим для спортивної ходьби є постійний контакт із землею однією або двома ногами.
Спортивне обладнання та інвентар	Спеціальні прилади, які призначені для заняття фізичною культурою і спортом.
Спортивний рекорд	(анг. record – запис, протокол, від лат.recordo – згадую, пам'ятаю) – найвище спортивне досягнення (максимальний результат) на певному етапі розвитку суспільства.
Спринт	Біг в повну силу, біг з максимально можливою швидкістю.
Старт	Початок бігу або ходьби.
Стартова сила	Здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження. С.С. характеризує вибухову силу.
Стартова швидкість	Здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягти максимальної швидкості.
«Стипль-чез»	Біг з штучними перешкодами на довгі дистанції 2000,3000м.
Стрибки	Це природний спосіб долаття перешкод, який характеризується максимальним короточасним нервово-м'язовим зусиллям.Стрибки з розбігу поділяються на два види: через горизонтальні та вертикальні перешкоди.
Темп рухів	(від лат. tempus– час) – часова характеристика техніки фізичних вправ, як відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.
Тест	(англ. test – іспит, проба, дослідження) – система завдань, вправ, яка дозволяє виміряти рівень розвитку певних якостей, властивостей, знань особистості.
Техніка фізичних вправ	(грец. вправний, досвідчений) – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.
Тренованість	Рівень працездатності особи, яка займається фізичними вправами. Тренованість підвищується під час систематичного навантаження та знижується у ході його припинення.
Тренування	Вправи, які виконуються регулярно протягом визначеного періоду часу.
Фартлек	Гра швидкостей – біг із зміною швидкості
Фізична підготовленість	Рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, працездатності) та рухових навичок.
Фізичне виховання	Педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних дій і самовиховання.
Фізичне	Основний фактор, який обумовлює ступінь впливу тренувального

навантаження	заняття на організм.
Фізичні (рухові) якості	Певні сторони рухових здібностей людини – сила, витривалість, швидкість (швидкісні можливості), гнучкість, спритність (координаційні можливості).
Фінішування	Закінчення дистанції під час ходьби та бігу.
Циклічність вправи	Частота повторення вправи.
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Кількість ударів серця за 1 хв. ЧСС у спокої в середньому складає 60-80 ударів у хвилину.

Назва дисципліни: «Спортивно-педагогічне вдосконалення (баскетбол)».

Термін	Визначення
Баскетбол (англ. <i>basket</i> — кошик і <i>ball</i> — м'яч)	спортивна гра з м'ячем, у якій грають 2 команди по 5 чол. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди
Біг	основний засіб пересування гравця по майданчику зі зміною швидкості і напрямку у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями
Ведення м'яча	це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе чи для партнера сприятливі умови для кидка м'яча у кошик
Вибивання м'яча	удар захисника по м'ячу коротким рухом руки з розкритою кистю знизу вверху, який наблизився до нападаючого
Виривання м'яча	захоплення міцно м'яча двома руками різким обертальним рухом вгору або вниз
Вихідні положення і пересування	положення гравця, які він приймає у момент підготовки до тієї чи іншої дії
Груповий відбір м'яча	взаємодії, що характеризують ступень активності захисників
Заслони	прийоми для звільнення нападаючого від опіки захисника
Захист	зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик
Зупинки	раптове припинення пересування або зміна напрямку бігу
Кидок м'яча у кошик	кінцева мета будь-якого ігрового епізоду
Командний захист	узгоджені зусилля 5 гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником
Ловля м'яча	прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії
Накривання м'яча	дія захисника, який накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук
Напад	подолання протидії гравців захисту з метою кидка м'яча у кошик
Передача м'яча	прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій
Переключення	обмін підопічними, коли одному з захисників створені перепони на шляху переслідування свого підопічного або коли він не «втримав» свого суперника
Перехоплення м'яча	прийом, що використовується для оволодіння м'ячем під час передач суперника
Підстраховування	дії одного або кількох гравців, що допомагають опікувати суперника

Повороти	застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або відволікаючих дій з подальшою атакою кошика
Пресинг	агресивний варіант захисних дій, котрий важко подолати нападаючим
Просковзування	використовується, коли переключатися недоцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються не вигідні умови під час поєдинку
Стрибки	це самостійні прийоми, коли гравець швидко присідає, відводить руки назад і піднімає трохи голову. Відштовхування здійснюється потужним випрямленням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-вгору
Фінт у захисті	різноманітні рухи, за допомогою яких захисник змушує нападаючого здійснити бажану для нього дію і відібрати м'яч
Фінт у нападі	різноманітні рухи, за допомогою яких нападаючий намагається звільнитися від захисника або обіграти його у єдиноборстві
Ходьба	пересування баскетболіста на трохи зігнутих у колінах ногах, що надає можливість для миттєвих стартів і прискорень
Швидкий прорив	дія, коли на великій швидкості гравець намагається доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту і створення чисельної переваги нападаючого

Назва дисципліни: «Спортивно педагогічне вдосконалення (волейбол)»

Блок – складний технічний елемент у волейболі, оскільки в протистоянні над сіткою, активною стороною є нападник, а блокуючий за декілька секунд повинен визначити напрямок удару і зреагувати на добре організовану атаку противника.

Блокування, виконане одним гравцем, називається одиночним;

блок, поставлений двома або трьома гравцями –груповим.

Друга передача – пас одного волейболіста іншому після виконання прийому. Після другої передачі здійснюється атакуюча дія.

Засоби ведення гри – всі технічні прийоми і способи їх виконання.

Затримка (*те ж, що захват*) – дія, під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

Захист – дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у гри після цього.

Змагання – основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів.

Змагання поділяють на дві основні групи: масові і кваліфікаційні.

Ігрова дисципліна – підпорядкування дій кожного гравця команди діям, бажанням чітко виконувати поставленні завдання упродовж усієї гри, турніру. Зберігати виняткову зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

Індивідуальні дії – дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

Командні дії – взаємодія усіх гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

Кутом вперед – тактика захисту, при якому гравець шостої зони підходить ближче до передньої зони і страхує гравців, які там знаходяться.

Кутом назад – тактика захисту, при якому гравець шостої зони відтягується ближче до лицьової лінії.

Передача – прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

Подача – дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі.

- кручена (*розм.*) - подача, під час якої м'яч швидко крутиться, що ускладнює прийом;
- плануюча - те ж, що планер.
- силова - подача в стрибку

Прийом – перше торкання м'яча після подачі суперника (*якісне доведення, виконане після подачі суперника*).

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди.

Спосіб ведення гри – індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Стійка волейболіста – вихідне положення у волейболі (висока, середня, низька):

- *висока стійка* - застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить із невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та при блокуванні;
- *середня стійка* – найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні;
- *низька стійка* - застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять із великою швидкістю.

Тактика гри - сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника до різноманітних умов гри.

Тактика захисту - чітка взаємодія дій гравців передньої лінії між собою (блокування і страхування), захисників між собою.

Тактична комбінація – взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

Тактика нападаючого удару - сукупність навичок гравця, який повинен вміти виконувати удари на різних відстанях від сітки, з різних за характером передач.

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

Технічний прийом – це схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань.

Відкидка - передача, що віддається партнерові з другого торкання з другої або четвертої зони, з метою підняти блок противника на себе, оскільки замість відкидки волейболіст може зробити нападаючий удар.

Веселка – накат, несильний кистьовий нападаючий удар.

Гармата – гравець, що виконує сильні нападаючі удари.

«Дужка» (*те саме, що половина, напівпростріл*) – нападаючий удар, що здійснюється з відносно низького, швидкого пасу гравцем другого темпу.

«Ешелон» – комбінація, при якій гравець першого темпу йде на злет, а гравець другого темпу здійснює нападаючий удар за його спиною, або демонструє такий намір, повертаючись після цього в свою зону.

Захист – дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього.

Злет - короткий швидкий пас нападаючому в 3-ю зону, який у момент торкання м'яча зв'язуючим вже знаходиться в повітрі з рукою, готовою для завдання удару.

Ігрова дисципліна – підпорядкування дій кожного гравця команди діям, бажанням чітко виконувати поставлені завдання упродовж усієї гри, турніру. Зберігати виняткову зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

Індивідуальні дії – дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

Класифікація - це розподіл споріднених прийомів і способів дій на класи за схожими ознаками. Так, тактику волейболу розподіляють на тактику захисту і тактику нападу. Це перший рівень класифікації. На другому рівні виділяють індивідуальні, групові і командні дії, як в нападі, так і в захисті. Цей розподіл на групи умовний і заснований на принципі організації дій гравців.

Командні дії – взаємодія усіх гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

Метр – нападаючий удар недалеко від зв'язуючого з пасу заввишки в метр

Накат – несильний кистьовий нападаючий удар.

Пайп – комбінація, при якій гравець першого темпу імітує нападаючий удар, а насправді нападаючий удар виконує гравець шостої зони.

Простріл – швидка низька передача.

Самостраховка – індивідуальні захисні дії атакуючого гравця або блокуючого.

Страхування - один із найбільш складних моментів командних захисних дій при нападі і блокуванні гравців.

Тактика гри - сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника до різноманітних умов гри.

Тактика захисту - чітка взаємодія дій гравців передньої лінії між собою (блокування і страхування), захисників між собою.

Тактична комбінація – взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

Тактика нападаючого удару - сукупність навичок гравця, який повинен вміти виконувати удари на різних відстанях від сітки, з різних за характером передач.

«Хвиля» – це комбінація, при якій до сітки на нападаючий удар по черзі паралельними траєкторіями виходять гравці першого і другого темпу.

– зворотна: гравець першого темпу йде на нападаючий удар у четвертій зоні, гравець другого темпу – в третій;

– пряма: гравець першого темпу йде на нападаючий удар у третій зоні, гравець другого темпу – в четвертій.

– змішана: гравець першого темпу йде на нападаючий удар у третій зоні, гравець другого темпу – в другій.

«Хрест» – комбінація, при якій на нападаючий удар виходять гравці першого і другого темпу так, що їх траєкторії перетинаються.

– *зворотний* (те саме, що змішаний): гравець із другої зони йде на злет у третю, гравець другого темпу йде на нападаючий удар із третьої зони за голову того, що пасує;

– *прямий*: 1) гравець третьої зони йде на злет, гравець четвертої зони йде на нападаючий удар у третю; 2) гравець четвертої зони йде на злет у третю, гравець третьої зони слідом за ним йде на нападаючий удар;

– *ззаду*: гравець із другої зони йде на злет, гравець другого темпу з третьої зони – в другу;

Назва дисципліни: «ТіМВ футболу».

Асистент арбітра — на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких за погодженням із арбітром входить допомагати арбітрові проводити матч відповідно до Правил гри. сигналізувати прапором про порушення Правил футболістами і вихід м'яча за межі поля (лайнсмен).

Аут – вихід м'яча за межі футбольного поля, а також укидання м'яча руками у гру з-за бічної лінії поля.

Бек – захисник команди.

Гол – м'яч забитий одією командою у ворота іншої. Результативне взяття воріт.

Голеадор – кращий бомбардир команди.

Голкіпер – воротар команди.

Головний арбітр — арбітр, що очолює групу арбітрів якого-небудь великого змагання. Він керує проведенням змагання в цілому, відповідаючи за підготовку місць змагань, розподіляє обов'язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі за затвердженим календарем.

Груба гра — навмисні дії стосовно суперника з використанням заборонених прийомів нападу, що перелічені в Правилі 12, за які команда, яка провинилася, карається штрафним або 11-метровим ударом.

Грубе поводження — серйозний випадок прояву недисциплінованості, невинувато агресивні дії стосовно суперника, коли не ведеться безпосередня боротьба за м'яч.

Делегат ФФУ — офіційна особа Федерації футболу України, яка відповідає за здійснення контролю за правильною організацією проведення матчу, за дотримання командами регламенту змагань і директив ФФУ щодо забезпечення порядку і безпеки на стадіонах і за його межами до, під час і після матчу.

Додатковий час — додатковий час (екстратайм) складається з двох однакових за часом таймів, що встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився внічию. У цьому разі після закінчення основного часу призначається ще 30 хв. Для продовження матчу знову проводиться жеребкування для вибору сторін і початкового удару. У додатковий час гра ведеться без перерви, але після перших 15 хв команди міняються сторонами.

Комбінація — поєднання погоджених дій і маневрів двох або декількох гравців для досягнення певної мети.

КОНКАКАФ (CONCACAF – Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football) – конфедерація країн Північної і Центральної Америки та країн Карибського басейну.

Кутовий сектор — ділянка поля, обмежена дугою радіусом 1 м з кута поля до перетину з лінією воріт і бічною лінією, для встановлення м'яча під час виконання кутового удару.

Кутовий удар – спосіб уведення м'яча в гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди, що захищається, і коли гравець команди, яка захищається, забив м'яч у свої ворота безпосередньо зі штрафного, вільного удару з-за меж штрафного майданчика, кутового удару або в результаті вкидання м'яча через бічну лінію. **Корнер** – кутовий удар. Удар, який завдається по нерухомому м'ячу зі спеціального сектора.

Кутовий флагшток — вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється у вершині кожного з кутів футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем 1,5 м, розмір полотнища 35x45 см.

Лайнсмен – асистент головного арбітра матчу.

Ліберо – центральний захисник команди.

Ліга Чемпіонів (ЛЧ) – найпопулярніші змагання на континенті. Розігрується серед кращих клубних команд країни.

Небезпечна гра — дії гравця, що прагне безпосередньо зіграти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека ненавмисного нанесення травми суперникові або собі.

Небезпечний напад — заборонені Правилами дії гравця, який фактично не прагне безпосередньо зіграти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека нанесення або нанесення травм суперникові.

Пенальті – одинадцятиметровий штрафний удар, який призначається у ворота суперника за порушення правил в межах його штрафного майданчика. Завдається по нерухомому м'ячу зі спеціального сектора.

ПФЛ – Професіональна Футбольна Ліга України. Створена 26 травня 1996 р.

Розминка – комплекс спеціально дібраних фізичних вправ з метою підготовки організму до перенесення навантажень, які потрібно виконувати під час тренувань і змагань. Складається з двох частин: загальної та спеціальної.

„Сейв” – вдалі дії (ефектні) воротаря, які не дозволили супернику реалізувати свій голевий момент.

Симуляція — спроба гравця ввести є оману арбітра удаваною травмою або грубою грою, допущеною до нього. Гравець, винний у симуляції, повинен бути попереджений за неспортивне поведження.

Система гри — у футболі під системою гри розуміють визначену організацію дій футболістів, ліній і команди в цілому, що передбачає певні розміщення футболістів і способи ведення гри.

Стиль гри – прийоми та дії, які часто повторюються командою і окремими гравцями під час матчу.

Стратегія гри — методи організації, підготовки й використання фізичних і техніко-тактичних можливостей команди як у тривалих турнірах, так і в одному матчі. Уміння правильно їх розподілити на весь період змагань. Під час виконання задуму важливу роль відіграють уміння передбачити подію, правильно оцінити обстановку, вчасно використати резерви.

Табло — французькою «картина», «зображення». Щит або екран зі світловими сигналами чи умовними знаками, що передають повідомлення про склад граючих команд, рахунок матчу, хто забив м'яч та іншу необхідну інформацію.

Тайм – проміжок часу у футбольному матчі. Матч складається з двох половин (таймів) по 45 хвилин кожний.

Тактика гри – обміркований спосіб ведення боротьби з суперником у рамках існуючих правил, що ґрунтуються на вмінні і взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його. Розподіляється на тактику нападу і тактику захисту.

Тактика гри — найбільш доцільні індивідуальні й колективні дії футболістів команди, спрямовані на досягнення його перемоги в умовах конкретного матчу.

Техніка гри – передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії. Розподіляється на загальну і спеціальну.

УЄФА (UEFA) – Union des associations européennes de football) – союз європейських футбольних асоціацій. європейський союз футбольних асоціацій. Створений у 1954 р. Його мета — організувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

„Фінт” – рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Існують фінти, які виконуються з м'ячем і без м'яча.

ФІФА (FIFA – FEDERATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION) – міжнародна організація футбольних асоціацій. Створена 1904 року в Парижі. Завдання ФІФА: сприяти розвитку футболу, заохочувати дружні зв'язки між національними асоціаціями, припиняти порушення Статуту і Правил гри, охороняти футбол від проникнення в нього нечесних методів.

ФФУ – Федерація Футболу України. **ФФУ** — Федерація футболу України, головне завдання якої є забезпечення й сприяння підвищенню рівня й масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян і організацій, зацікавлених у його розвитку.

Хавбек – півзахисник команди.

„Fair Play” – чесна гра.