

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кафедра спорту

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
до практичних занять з дисципліни
«Табірний збір»

Укладач:
Решетилова Н.В.

Миколаїв 2018

Практичні заняття з дисципліни «Табірний збір» складають 100% всієї сукупності аудиторних занять.

Метою практичних занять є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера з видів спорту.

Завдання практичних занять можна класифікувати за трьома розділами, а саме:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою навчання легкоатлетичним вправам та методикою удосконалення в їх техніці в умовах спортивно-оздоровчого табору;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

Як правило, на заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються всі перелічені завдання.

Практичні заняття проводяться на базі спортивно-оздоровчого табору «Моряна» МНУ ім. В.О.Сухомлинського і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. На заняття при сонячній погоді обов'язково слід вдягати головний убір для запобігання тепловому удару, а також мати при собі ємність з питною водою. Взуття бажано обирати пристосоване для

бігу та стрибків, тобто, з потовщеною підошвою, виготовленою з амортизаційних матеріалів.

До практичних занять допускаються студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я і добре себе почувають. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися до лікаря СОН «Моряна». Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом.

Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях занять, беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Табірний збір» будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини. В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання. В основній частині заняття, як правило, реалізуються завдання навчання техніці легкоатлетичних вправ, її закріплення та удосконалення; студенти опановують методику навчання різновидам бігу, стрибків та метань, а також набувають фахових умінь. В заключній частині підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час.

Задачі та зміст практичних занять з дисципліни «Табірний збір» детально представлені в розділі «Плани практичних занять».