

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кафедра спорту

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

Укладач:
Решетилова Н.В.

Миколаїв 2018

Самостійні заняття з дисципліни «Табірний збір» складають 50% всієї сукупності академічних занять.

Метою самостійних занять є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера з видів спорту /вчителя фізичної культури у ЗОШ.

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 самостійних заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються завдання одного окремого, або кількох перелічених розділів.

Крім того, самостійні заняття з дисципліни «Табірний збір» поділяються на теоретичні та практичні.

На самостійних заняттях теоретичного розділу студенти вивчають окремі питання теоретичного матеріалу лекцій та практичних занять, винесені на самостійне засвоєння. Для виконання теоретичних завдань самостійної роботи слід користуватися навчально-методичними посібниками, літературою та інтернет-посиланнями, які рекомендовані викладачем та містяться в «Планах самостійних занять». Друковані примірники посібників

є в наявності в читальному залі МНУ ім. В.О.Сухомлинського та на кафедрі спорту. Електронна версія посібників доступна для вільного користування на веб-сторінці кафедри спорту на сайті університету. Формою звітності про засвоєння теоретичних питань, винесених на самостійне опрацювання, є усні відповіді студентів на практичних заняттях, письмові відповіді на питання контрольних робіт, а також реферати, доповіді та презентації, підготовлені студентами за індивідуальними завданнями.

Самостійні заняття практичного розділу передбачають додаткову роботу по оволодінню технікою легкоатлетичних вправ, які вивчаються на практичних заняттях, удосконаленню техніки засвоєних рухових дій, розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного складання практичних контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості. Самостійні практичні заняття слід проводити на стадіоні або спортивному майданчику, де є необхідні умови та обладнання, у позанавчальний час. Формою контролю самостійних практичних занять є результати складання нормативів технічної та техніко-фізичної підготовленості студентів.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал пропущеного заняття і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Для контролю засвоєння матеріалу пропущеного заняття студент має підготувати і надати викладачу детальний конспект теоретичного матеріалу даного заняття і виконати вимоги практичного розділу. Практичне виконання вправ пропущеного заняття викладач перевіряє на додаткових заняттях в позаурочний час, згідно затвердженого графіку.

Методичні вказівки до підготовки конспекту пропущеного заняття:

1. **Аналізуючи техніку** будь-якої легкоатлетичної вправи, треба дотримуватися наступної послідовності:
якщо треба **дати загальну характеристику** вправи: - вказати, до якого виду рухів відноситься дана вправа (циклічна, ациклічна, комбінована);

- прояву яких рухових якостей вона потребує (сили, витривалості, швидкості та ін.);

- дати **історичну довідку** про виникнення та розвиток даної вправи, сучасний стан рекордів та досягнень в цьому виді легкої атлетики в світі та в Україні;

- вказати, на які **фази** поділяється дана вправа (наприклад – стрибок у довжину: фаза розбігу, фаза відштовхування і т. д.);

якщо треба дати **детальний аналіз окремої фази** бігу, стрибка або метання, то слід відповідати в наступній послідовності:

- рухова задача спортсмена в даній фазі;

- цифрові характеристики фази (в залежності від виду рухової дії: **швидкість** – ходьби, бігу, розбігу, вильоту тіла, вильоту приладу та ін.; **кут** – вильоту тіла, вильоту приладу, відштовхування, атаки, нахилу та ін.; **кількість** кроків, обертів та ін.; **довжина** – розбігу, кроків та ін.);

- детальний опис послідовності та напрямку рухів окремих ланок тіла спортсмена (рук, ніг, тулубу, стегна, гомілки, тазу і т.д.) в даній фазі;

2. При описі **методики навчання*** будь якій легкоатлетичній вправі, чи її окремій фазі, слід дотримуватися наступної послідовності:

- визначити **задачу** (ознайомити, навчити, продовжити навчання, закріпити, повторити, удосконалювати техніку і т. д.);

- підібрати **засоби** вирішування задачі (перелічити вправи у належній послідовності);

- надати **організаційно-методичні вказівки** до виконання кожної вправи (на що звертати особливу увагу, як найраціональніше організувати учнів, як запобігати типових помилок, які можна застосувати допоміжні прилади - бар'єр, гімнастичній місток і т.д., - чи зорові орієнтири);

**Примітка:*

Перша задача методики навчання легкоатлетичній вправі чи її елементу - це, як правило, - „Створити в учнів правильну уяву і розуміння техніки вправи, чи окремої фази, що вивчається”. Засоби для її вирішення - показ вправи, чи її елементу, у супроводі пояснення, перегляд кінограм, кінокільцівок, навчальних фільмів, відеозаписів, і т. ін.;

Остання задача, як правило, – „Удосконалення техніки даної вправи чи її окремого елемента (фази)”. Засоби для її вирішення – виконання вправи в умовах спортивного змагання, виконання вправи в нестандартних умовах – ускладнених, полегшених, і т.д. (вказати конкретні умови для даної легкоатлетичної вправи).

3. При відповіді на питання про **правила змагань** з будь якого виду легкої атлетики слід дотримуватися наступної послідовності:

- дати опис **місця** змагань (секторів, стрибкових ям і т. д.) із визначенням їх розмірів та кутів;
- вказати **права та обов'язки** учасників змагань (кількість спроб; час, відведений на 1 спробу; порядок виходу до фіналу і т. ін.);
- вказати, за які **порушення правил** спортсмен може бути дискваліфікований, або йому не буде зарахована спроба;
- назвати **склад суддівської бригади**, яка обслуговує даний вид змагань і вказати обов'язки кожного судді з її складу;
- навести порядок **визначення переможця** та призерів змагань в даному виді легкої атлетики (у випадку однакового результату, показаного двома, чи більше, спортсменами).

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

Навчально-методичні матеріали з дисципліни "Табірний збір" для самостійної роботи студентів

Базова:

1. «Легка атлетика». Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. "Легка атлетика". В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.
3. "Легка атлетика". О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.
5. “Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи». – Київ, 2018 р.
6. “Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи». – Київ, 2018 р.
7. «Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры»./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

Допоміжна:

8. "Методика обучения легкоатлетическим упражнениям". Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
9. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
10. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98с.
11. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316с.
12. «Легкоатлетичні стрибки». Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973 р.
13. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
14. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
15. "Судейство соревнований по легкой атлетике". Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
16. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000 г.
17. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004 р.
18. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання» / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013 р.
19. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки» / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013 р.
20. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
21. «Николаевские Олимпийцы». Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003 г. С. 26-48

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила соревнований по легкой атлетике на 2018-2019 год. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/Federation/Doc/Competition_Rules

_2016-2017%20RUS.pdf. Перевод материалов официального сайта
Международной ассоциации легкоатлетических федераций. –
<http://www.iaaf.com/>