

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова.

27 серпня 2019 р.



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТАБІРНИЙ ЗБІР**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)


освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм,

Фізична культура та захист Вітчизни

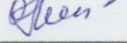
Миколаїв – 2019 р.

Розробник програми: Семерджян М.Г., викладач кафедри спорту

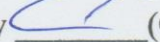
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту  
Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту  (Слав'як О.С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту  
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету  
Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (О.А.Кузнецова.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Табірний збір» складена викладачем, Семерджяном М.Г. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності : спеціальність 014 «Середня освіта», 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи легкої атлетики, спортивних ігор; техніка вправ означених видів спорту, методика навчання видам рухової діяльності в означених видах спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп в умовах дитячих спортивно-оздоровчих таборів, правила змагань з означених видів спорту та їх організація.

**Міждисциплінарні зв'язки:** легка атлетика та методика викладання; спортивні ігри та методика викладання; анатомія людини; біохімія; спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика фізичного виховання.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. *Мета курсу:* вивчення навчальної дисципліни «Табірний збір» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера ДЮСШ та керівника фізичного виховання в умовах ДОТ та СОТ.

1.2. *Завдання курсу:* вивчення дисципліни «Табірний збір» є:

#### Освітні завдання:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту, спортивних ігор;
- оволодіння технікою виконання вправ та рухових дій з даних видів спорту;
- оволодіння методикою навчання вправам і руховим діям, та методикою удосконалення в їх техніці в умовах ДОЗ та СОТ;
- оволодіння методикою проведення секційної роботи, а також методикою проведення спортивно-масової роботи в умовах ДОЗ та СОТ;
- вивчення правил змагань з легкої атлетики, спортивних ігор та надбання навичок практичного суддівства змагань;

#### Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

#### Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

### **I. Загальнопредметні:**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

### **II Фахові:**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;

ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

#### **Професійні :**

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин /3 кредити для денної форми.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Кредит 1. Легка атлетика. Спортивна ходьба. Штовхання ядра. Пляжний волейбол**  
**Навчальна практика.**

**Тема 1. Легка атлетика. Спортивна ходьба**

Історія виникнення та розвитку спортивної ходьби в світі та в Україні. Аналіз техніки спортивної ходьби. Методика навчання техніці спортивної ходьби.

**Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.**

Штовхання ядра: історична довідка про штовхання ядра. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск ядра. Фінальне зусилля.

**Тема 3. Пляжний волейбол.**

Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу за кордоном. Історія вітчизняного пляжного волейболу та розвиток пляжного волейболу на сучасному етапі в Україні. Різновиди волейболу. Еволюція правил змагань. Хроніка змагань.

Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.

**Тема 4. Навчальна практика.**

Шиккування групи; складання рапорту; подавання стройових команд; забезпечення інвентарем та підготовка місць занять.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей молодшого шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

**Кредит 2. Легка атлетика. Спортивна ходьба. Штовхання ядра. Пляжний волейбол**  
**Навчальна практика.**

**Тема 5. Легка атлетика. Спортивна ходьба**

Методика навчання техніці спортивної ходьби.

Правила змагань зі спортивної ходьби та методика суддівства.

**Тема 6. Легка атлетика. Штовхання ядра.**

Тримання та випуск ядра. Фінальне зусилля.

**Тема 7. Пляжний волейбол.**

Методика навчання стійкам та переміщенням. Методика навчання передачі м'яча зверху.

Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу. Аналіз техніки та методика навчання подачам м'яча. Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударам.

#### **Тема 8. Навчальна практика.**

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей молодшого та середнього шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

#### **Кредит 3.**

#### **Тема 9. Легка атлетика. Біг на середні, довгі, наддовгі дистанції.**

Історія розвитку бігу на середні та довгі дистанції, марафонського бігу: зростання рекордів, найвидатніші бігуни світу, України та Миколаївщини. Техніка бігу на витривалість. Старт в бігу на витривалість. Тактика бігу.

#### **Тема 10. Легка атлетика. Штовхання ядра.**

Техніка скачку в штовханні ядра. Збереження рівноваги після кидка.

#### **Тема 11. пляжний волейбол.**

Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.

Аналіз та методика навчання командним діям в нападі. Аналіз та методика навчання командним діям в захисті.

#### **Тема 12. Навчальна практика.**

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей середнього шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

### **3.Рекомендована література**

#### **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. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 20015.
- 3.Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.
- 4.Нвчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.
5. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.
- 6.Пляжный волейбол. И. Л. Драло. Учебно-методическое пособие. – Москва, 2007.

#### **Допоміжна:**

- 1.Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 20014. – 98 с.
- 2.Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 3.Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2013. - 125 с.
- 4.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, 2013. -112 с.
- 5.Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2015.
6. 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, 2014.
- 7.Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
- 8.Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
- 9.Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2015.- 55с.

### 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 змагань ІААФ 2018-2019 год. Переклад на українську мову. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf) Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>
6. <http://www.fina.org>
7. <http://len..org/>
8. <http://www.df.ua.org/>

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

Формою контролю успішності навчання студентів є залік, передбачений у 6 семестрі.

#### 5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння *теоретичних знань*;
- б) контроль засвоєння *техніки* і *тактики* рухових дій;
- г) контроль рівня *інтегральної підготовленості*;
- д) контроль засвоєння *професійних навичок*.

##### Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Використання пакетів тестів.
- Контрольні роботи.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

•Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, тестування та контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

##### Оцінка рівня оволодіння технікою вправ та окремих їх елементів здійснюється за допомогою:

•Практичне виконання студентами окремого елемента або складової частини вправи, окремих техніко-тактичних дій.

•Практичне виконання студентами цілісної вправи (рухової дії) без фіксації показаного результату.

##### Оцінка рівня та динаміки інтегральної підготовленості:

•Виконання вивченої вправи (рухової дії, техніко-тактичних рухових дій) на результат у змагальних умовах.

##### Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:

- Проведення окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ.
- Проведення рухливих ігор та естафет;
- Проведення окремих частин та цілісного навчально-тренувального заняття для дітей шкільного віку в умовах спортивно-оздоровчого табору;
- Проведення самоаналізу та аналізу навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.