

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н.І. Василькова.

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТАБІРНИЙ ЗБІР**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм,
Фізична культура та Захист Вітчизни

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2018

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Розробники програми:

Демидова І.В., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Бірюк С.В., доцент кафедри спорту

Решетилова Н.В., викладач кафедри спорту

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н.І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Табірний збір» складена Демидовою І.В. та Решетиловою Н.І. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), освітні програми: Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм; Середня освіта: Фізична культура та захист Вітчизни.

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. Метою вивчення навчальної дисципліни «Табірний збір» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури та керівника фізичного виховання в умовах ДОТ та СОТ.

1.2. Основними завданнями 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:

- Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. (ЗК-4);
- Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. (ЗК-6);

- Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-11).

II. Фахові:

Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання (ФК 4).

Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах (ФК 8).

Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму (ФК 11).

Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології (ФК 16).

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 (ФК 17).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

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.

Правила змагань зі спортивної ходьби та методика суддівства.

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.

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

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

Кредит 2.

Тема 1. 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 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Фінальне зусилля. Техніка скачку в штовханні ядра. Збереження рівноваги після кидка.

Тема 3. Пляжний волейбол.

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

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

Тема 4. 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 1. Легка атлетика. Кросовий біг.

Техніка кросового бігу в залежності від умов траси. Техніка долання природних та штучних перешкод в кросі.

Зміст розділу бігу на витривалість у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Штовхання ядра зі скачку в цілому. Обладнання сектору для штовхання ядра; організація та правила змагань.

Техніка безпеки під час занять та змагань зі штовхання ядра.

Тема 3. Пляжний волейбол.

Загальна фізична підготовка у пляжному волейболі. Розвиток фізичних якостей у пляжному волейболі. Спеціальна фізична підготовка у пляжному волейболі.

Організація і проведення змагань з пляжного волейболу. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Правила змагань з пляжного волейболу. Суддівство.

Тема 4. Навчальна практика.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей старшого 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”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.
6. Пляжний волейбол. И. Л. Драло. Учебно-методическое пособие. – Москва, 2007.

Допоміжна:

- 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
- 2.Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
- 3.Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
- 4.Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
- 5.Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
- 6.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.
- 7.Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 277 с.
- 8.Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Радянська школа, 1988. - 288 с.
- 9.Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
- 10.Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
- 11.Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
- 12.Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
- 13.Пляжный волейбол. В.В.Костюков, Ю.Б.Чесноков, А.В.Тимохин. Методическое пособие, 1996 г.
- 14.Волейбол. Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1991.
15. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: «Здоров'я». – 1990. - 125 с.
- 16.Волейбол. М.І. Савченко. Навчально-методичний посібник для студентів ф-тів ФВ., Кіровоград,: «Здоров'я». - 2008.

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 2016-2017 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%20Competition%20Rules%202016-2017_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.