

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту







Кафедра теорії і методики фізичного виховання



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

Спеціальність 014.11. Середня освіта (Фізична культура)

Розробник	Жигadlo Г.Б.	
Завідувач кафедри розробника	Жигadlo Г.Б.	
Завідувач кафедри спеціальності	Жигadlo Г.Б.	
Гарант освітньої програми	Жигadlo Г.Б.	
Декан факультету/директор інституту (до якого відносяться спеціальності)	Вербицький А.В.	
Начальник НМВ	Шкірчак С.І.	

Миколаїв – 2024 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Рухливі ігри та естафети	
Галузь знань	01 Освіта	
Спеціальність	014.11 Фізична культура 017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2024 – 2025 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	5	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	5 семестр	-
	15	-
	15	-
– лекції	15	-
– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	15	-
– годин самостійної роботи студентів	60	-
Відсоток аудиторного навантаження		
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	залік	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Рухливі ігри та естафети» є підготовка здобувачів вищої освіти до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту .

### Завдання курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «Рухливі ігри та естафети» є формування у здобувачів освіти цілісної системи знань та умінь щодо

професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення рухливих ігор та естафет. Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для секційної роботи в школі.

#### **Завдання курсу :**

- надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок аналізу і проведення занять з рухливих ігор та естафет в учбовій, секційній та позакласній роботі з фізичного виховання у школі;
- навчити використовувати гру в реалізації освітньої і виховної мети;
- формування потреби до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- фізичне та спортивне вдосконалення ;
- набуття необхідних знань, навичок та вмінь з основ теорії, методики організації і проведення занять з рухливих ігор та естафет;
- вивчення правил змагань та методики суддівства змагань з рухливих ігор та естафет.

**Передумови для вивчення дисципліни:** анатомія людини, легка атлетика та методика викладання, гімнастика та методика викладання, педагогіка, фізіологія людини, методика проведення спортивних ігор. Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

#### **Очікувані результати навчання (Спеціальність 014.11):**

**ПРН 5.** Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

**ПРН 6.** Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 8.** Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту

та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**ПРН 13.** Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

**ПРН 18.** Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

**ПРН 22.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ПРН 23.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувач вищої освіти оволодіває такими **компетентностями**:

## **I Загальнопредметні:**

**ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.

**ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

**ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

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

## **II Фахові:**

**ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

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

**ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

**ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

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

**ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**ФК 17.** 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.

**(Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»)**

Інтегральна компетентність		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання

включають вміння:

<b>PH 8</b>	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
<b>PH 21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **Передумови вивчення дисципліни:**

Навчальна дисципліна «Рухливі ігри та естафети» є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури ; включає та поглиблює знання з фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

#### **знати:**

- основи загальної теорії та методики проведення рухливих ігор та естафет;
- види спортивних ігор в програмах олімпіад, види змагань;
- мету, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки;
- структуру секційної роботи школі;
- методику суддівства змагань з рухливих ігор та естафет:

#### **вміти:**

- організовувати та проводити підготовку до уроків з рухливих ігор та естафет;
- формувати загальні та спеціальні знання, спеціальні рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості;
- підвищувати рівень фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, інтегральної та психологічної підготовки;

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Денна форма:

№	Теми	Лекції (години)
1	Рухливі ігри. Основні поняття	4
2	Етапи проведення рухливих ігор	2
3	Методика проведення рухливих ігор на уроках у школі	2
4	Вимоги до організації змагань з рухливих ігор.	2
5	Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки.	2
6	Використання рухливих ігор в різні періоди спортивного	2

	тренування.	
7	Використання рухливих ігор для відбору в спорті	1
	<b>Всього</b>	<b>15 годин</b>

	Теми	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
<b>5 семестр</b>			
1	Методика проведення рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку, передбачені в програмі загальноосвітніх шкіл з фізичного виховання. Ознайомлення з методикою їх проведення.	2	10
2	Методика проведення рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку для розвитку мовленнєвого апарату з рольовим сюжетом та без нього.	2	10
3,4	Методика проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку. ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом на швидкість. Ознайомлення з методикою їх проведення.	4	10
5,6	Методика проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку, ігри зі стрибками, ігри з метанням в ціль, ігри підготовчі до баскетболу. Ознайомлення з методикою їх проведення	4	10



7	Рухливі ігри в спортивних гуртках та секціях	2	10
8	Методика проведення рухливих ігор в позаурочний час.	1	10
	<b>Всього за 5 семестр</b>	<b>15</b>	<b>60</b>

### Теми рефератів

1. Етапи проведення рухливих ігор
2. Методика проведення рухливих ігор на уроках у школі
3. Вимоги до організації змагань з рухливих ігор.
4. Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки.
5. Використання рухливих ігор в різні періоди спортивного тренування.
<b>6. Використання рухливих ігор для відбору в спорті</b>
7. Методика проведення рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку, передбачені в програмі загальноосвітніх шкіл з фізичного виховання. Ознайомлення з методикою їх проведення.
8. Методика проведення рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку для розвитку мовленнєвого апарату з рольовим сюжетом та без нього.
9. Методика проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку. ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом на швидкість. Ознайомлення з методикою їх проведення.
10. Методика проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку, ігри зі стрибками, ігри з метанням в ціль, ігри підготовчі до баскетболу. Ознайомлення з методикою їх проведення
11. Рухливі ігри в спортивних гуртках та секціях
12. Методика проведення рухливих ігор в позаурочний час.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЗАЛІКУ

1. Дайте визначення терміну “гра”.
2. Дайте визначення терміну “рухливі ігри”.
3. Дайте визначення терміну “спортивні ігри”.
4. Дайте визначення терміну “індивідуальні рухливі ігри”.
5. Дайте визначення терміну “колективні(групові) рухливі ігри”.
6. Назвіть класифікацію організованих рухливих ігор.
7. Назвіть найпростішу кваліфікацію рухливих ігор.
8. Назвіть гігієнічне оздоровче значення гри.
9. Назвіть освітнє значення гри.
10. Назвіть виховне значення гри.
11. Основні завдання керівника рухливої гри
12. Що враховується керівником при виборі рухливої гри.
13. В чому полягає керівництво грою?
14. З чого складається підготовка місця й інвентарю?
15. Що містить пояснення гри? Що необхідно визначити при підбиті підсумків рухливої гри?
16. Назвіть основні завдання керівника гри.
17. Обґрунтуйте від чого залежить вибір гри.
18. Визначте характерні особливості рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку(7-9ти років).
19. Визначте характерні особливості рухливих ігор для підлітків молодшого шкільного віку(10-12тироків).
20. Визначте характерні особливості рухливих ігор для підлітків середнього шкільного віку(13-14тироків).
21. Визначте характерні особливості рухливих ігор для юнаків і дівчат(15-16тироків).
22. Опишіть гру “Ми веселі хлопці!”.

23. Опишіть гру “Салки (квача) прості”.
24. Опишіть гру “Космонавти”.
25. Опишіть гру “Заборонений рух”.
26. Опишіть гру “До своїх прапорців!”.
27. Опишіть гру “Швидко по місцях!”.
28. Опишіть гру “Гуси-лебеді”.
29. Опишіть гру “Вовк у яру»
30. Опишіть гру(правила гри, місце проведення та інвентар)“Клас,струнко!”.
31. Опишіть гру “Два морози”.
32. Опишіть гру: “Вартові і розвідники”.
33. Опишіть гру: “Вудка”.
34. Опишіть гру: “Передача м’ячів в колонах”.
35. Опишіть гру: “Білі ведмеді”.
36. Опишіть гру: “День і ніч”.
37. Опишіть гру: “Стрибок за стрибком”.
38. Опишіть гру: “Невід”.
39. Опишіть гру: “Захист укріплення”.
40. Опишіть гру: “Мотузка під ногами”.
41. Опишіть гру: “Не давай м’яча гравцю, що водить”.
42. Опишіть гру “Тягни в коло”.
43. Опишіть гру “Зустрічна естафета”.
44. Опишіть гру “Пасовка волейболістів”.
45. Опишіть гру “Передав– сідай”.
46. Опишіть рухливу гру: “Два стули і мотузка”.

#### 4. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на питання практичних занять 8x7	56
2	Реферат	14
3	Залік	30
	<b>Всього</b>	<b>100</b>

За кожне практичне заняття студент отримує 7 балів:

7 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-5 бали: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому матеріалі; змістовні відповіді на запитання;

4-3 бали: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

2-1 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів становить 7 балів.

**Реферат** . Критерії оцінювання:

1. У 14 балів оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2016-2020 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

2. У 13-12 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 11-10 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 9-8 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 7-6 балів оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 5. Рекомендована література

### Основна

1. Ж-68 Рухливі ігри: навчально-методичний посібник/ За ред. Г.Б. Жигадла. – Миколаїв: МНУ, 2011. – 279 с
2. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспектива : Збірник наукових праць/ Переяслав – Хмельницький державний інститут ім. Г. С. Сковороди та ін. – Переяслав – Хмельницький 2002.
3. Кругляк, О.Я. Кругляк, Н.П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посібник – Т.: Підручники і посібники, 2000. – 80С.
4. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор (модульний варіант): навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. - К.: [Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова], 2008. – 257С.
5. Організація і проведення рухливих ігор та естафет зі студентами вищих навчальних закладів: Метод. рекомендації / Львівська комерційна академія. – Л.: З.П.З. нак (уклад.) Видавництво львівської комерційної академії, 2006, -
6. Питомець О. П. Рухливі ігри: навчально-методичний посібник для студентів вищих пед. навч. закладів фізкультурного профілю/ Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. – К., 2007 – 110с.
7. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
8. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Надія Володимирівна Андрощук. – Тернопіль, 2001. – 144 с
9. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Олег Ярославович Кругляк. – Тернопіль, 2003. – 80 с.
10. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. – Київ: Науковий світ, 2003. – 32 с.
11. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва., 2009. – 128 с.

12. Ламкова О. І. Рухливих ігор та естафет для школярів / Олена Іванівна Ламкова. – Харків: Ранок, 2005. – 128 с
13. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор / О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. – 59 с

#### Додаткова та спеціальна література

1. Жигadlo Г.Б., Козубенко О.С., Іванов М.І., Казаков Д.О. Подвижные игры в системе подготовки будущих учителей физической культуры. //Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Полтава. 2004.
2. Жигadlo Г.Б. Богатир В.Г., Вертелецький О.І. Рухливі ігри. Методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання Інституту ФК та С. / Миколаїв, 2009. – С.52
3. Жигadlo Г.Б. Лекції з рухливих ігор.// Конспекти лекцій з рухливих ігор. –Миколаїв: МДУ, 2010.– С. 104
4. Жигadlo Г.Б., Богатир В.Г., Борецька Н.О., Вертелецький О.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання при проведенні занять з рухливих ігор. «Вересень» №1-2, 2011.
5. Жигadlo Г.Б. , Богатир В.Г. , Вертелецький О.І. , «Рухливі ігри» методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання Інституту фізичної культури та спорту, Миколаїв – 2009, 50С.
6. Рухливі ігри: Метод. вказівки / І.С. Звізда, Н.М. Звізда (уклад.): Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: ЧНУ, 2002, 64С.
7. Тихомиров А.И. Сильные, ловкие, смелые; Николаев 2003.

#### Інтернет джерела:

1. <http://faqukrgur.ru/budinok/12362-jak-provesti-trenuvannja-z-mini-futbolu.html>
2. <https://sport.ua/.../25638-studencheskaya-sbornaya-ukrainy>
3. [https://zik.ua/studentska\\_zbirna\\_ukrainy\\_z\\_futзалу\\_vyyshla\\_do\\_14\\_finalu\\_chs2\\_01..](https://zik.ua/studentska_zbirna_ukrainy_z_futзалу_vyyshla_do_14_finalu_chs2_01..)
4. [reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/624/Fytzal\\_1.pdf?se](http://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/624/Fytzal_1.pdf?se)