**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ имени Ф. Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регистрационный № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**ЛЕТНЕГО УЧЕБНОГО СБОРА**

**для специальности:**

1 – 03 02 01 Физическая культура

**специализаций:**

1– 03 02 01 – 02 Тренерская работа по виду спорта

(спортивные игры, легкая атлетика);

1 – 03 02 01 – 03 Физкультурно-оздоровительная

и туристско-рекреационная деятельность;

1 –03 02 01 – 04 Основы физической реабилитации;

1 – 03 02 01 – 05 Основы лечебной физической культуры;

1 – 30 02 01 – 06 Дошкольное физическое воспитание

2015 г.

**Составители:**

И.Г. Трофимович, доцент кафедры спортивных дисциплин;

С.Н. Кулешов, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин;

И.М. Корниенко, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивных дисциплин учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_);

Советом факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Летний учебный сбор организуется согласно образовательному стандарту ОСВО – 1 – 03 02 01 – 2013 и предусматривает приобретение практических навыков организации, методики обучения, развития физических качеств, оздоровления в условиях летнего учебного сбора с использованием содержания спортивно-педагогических дисциплин учебного плана (легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр).

Целью летнего учебного сбора является овладение студентами комплексом специальных знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности.

Задачами летнего учебного сбора являются:

* формирование системы специальных знаний;
* развитие комплекса физических качеств;
* формирование системы двигательных умений и навыков;
* овладение методикой обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.

Конечная цель летнего учебного сбора – «обучение профессиональной деятельности» при опоре в данном случае на специфику изучаемых в процессе сбора видов спорта. Это требует системного подхода, при котором подготовка будущего педагога рассматривается в единстве всех взаимосвязанных элементов, образующих в конечном счете ядро профессионального мастерства.

Летний учебный сбор студентов 1 курса дневной формы получения образования проводится в течение учебного года в количестве 72 часов согласно утвержденному расписанию. Для студентов заочного факультета, и студентов обучающихся по интегрированному плану на основе среднего специального образования, летний сбор проводится в течение 2 недель, 72 часа при шестидневной рабочей неделе с ежедневной продолжительностью 6 часов. Из них 2 часа отводится на занятия по спортивным играм, 2 часа на занятия по легкой атлетике и 2 часа на занятия по плаванию.

По результатам занятий и сдачи нормативов студентам выставляется дифференцированный зачет.

**СОДЕРЖАНИЕ ЛЕТНЕГО УЧЕБНОГО СБОРА**

**Спортивные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1 | Проведение подвижных игр на уроках баскетболу | 2 |
| 2 | Проведение подвижных игр на уроках волейболу | 2 |
| 3 | Проведение подвижных игр на уроках гандболу | 2 |
| 4 | Проведение подвижных игр на уроках по футболу | 2 |
| 5 | Проведение подвижных игр в оздоровительном лагере | 2 |
| 6 | Проведение подвижных игр в спортивном лагере | 2 |
| 7 | 1. Разновидности перемещений.  2. Техника владения мячом  3. Практическое задание | 2 |
| 8 | 1. Передача мяча в движении, двумя руками от груди.  2. Сочетание приема: Ловля-остановка, поворот- передача  3. Практическое задание | 2 |
| 9 | 1. Бросок двумя руками снизу  2. Индивидуальные действия в защите  3. Практическое задание | 2 |
| 10 | 1. Передача мяча в парах и тройках в движении  2. Атака быстрым прорывом  3. Практическое задание | 2 |
| 11 | 1. Групповые действия двух игроков (заслон, наведение)  2. Дриблинг-бросок правой и левой рукой  3. Практическое задание | 2 |
| 12 | 1. Командные тактические действия  2. Учебная двусторонняя игра  3. Прием контрольных нормативов | 2 |
|  | **ИТОГО** | **24** |

**Плавание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1 | 1.Первоначальное обучение плаванию на «суше»  2.Подготовительные упражнения  3. Статическое плавание | 2 |
| 2 | 1. Первоначальное обучение плаванию в воде  2. техника безопасности  3. Погружение в воду | 2 |
| 3 | 1. Теоретические сведения  2. Имитационные упражнения на «суше»  3. Дыхательные упражнения  4. Изучение техники работы рук и ног | 2 |
| 4 | 1. Теоретические сведения  2. Имитационные упражнения в зале сух. плавания  3.Изучение работы рук способом «кроль на спине» | 2 |
| 5 | 1. Теоретические сведения  2. Имитационные упражнения в зале сух. плавания  3.Изучение работы рук способом «кроль на груди» | 2 |
| 6 | 1.Подводящие и специальные упражнения  2. Облегченные способы плавания  3. Изучение работы рук и ног способом «кроль на спине» | 2 |
| 7 | 1.Подводящие и специальные упражнения  2. Кроль на спине  3. Согласование работы рук, ног и дыхания | 2 |
| 8 | 1. Подводящие и специальные упражнения  2. Теоретические сведения  3. Кроль на груди. Согласование работы рук и ног | 2 |
| 9 | 1. Подводящие и специальные упражнения.  2. Кроль на груди. Согласование работы рук, ног и дыхания  3. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» | 2 |
| 10 | 1. Плавание по элементам  2. Совершенствование техники плавания «Кроль на груди»  3. Изучение простых поворотов | 2 |
| 11 | 1. Совершенствование техники плавания, поворотов  2. Изучение стартового прыжка  3. Игры способствующие развитию физических качеств Плавание по элементам | 2 |
| 12 | 1. Контроль теоретических сведений  2. Прием контрольного норматива (200м) | 2 |
|  | **ИТОГО** | **24** |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2. Развитие физических качеств  3.Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 2 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств  3.Развитие специальной выносливости | 2 |
| 3 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств  3.Развитие специальной выносливости | 2 |
| 4 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств. Развитие быстроты  3.Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 5 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств. Развитие быстроты  3.Развитие скоростно-силовой выносливости | 2 |
| 6 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2. Развитие физических качеств  3. Развитие общей выносливости | 2 |
| 7 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств  3.Развитие быстроты | 2 |
| 8 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств  3.Развитие специальной выносливости | 2 |
| 9 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств. Развитие быстроты  3.Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 10 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Развитие физических качеств  3.Развитие общей выносливости | 2 |
| 11 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2. Прыжок в длину с места  3.Бег 300 метров | 2 |
| 12 | 1.Проведение подготовительной части урока школьного типа  2.Прием контрольных нормативов  3.Бросок ядра двумя руками вперед. Бросок ядра двумя руками назад через голову | 2 |
|  | **ИТОГО** | **24** |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Организация летнего учебного сбора**

На занятиях по спортивным играм студенты проходят разделы подвижных игр и баскетбола. Во время практических занятий они изучают различные подвижные игры, способы перемещения игрока, ловлю и передачу мяча на месте и в движении, разновидности броска мяча в кольцо, ведение мяча, способы овладения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Кроме того, овладевают методикой обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.

На практических занятиях по плаванию студенты овладевают техникой спортивного плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Большое внимание уделяется навыку согласованной работы ног и рук в изучаемых способах плавания, правильному дыханию во время движения. Также изучают технику простых поворотов и стартового прыжка. Приобретают знания в области методики первоначального обучения и тренировки спортсменов, вырабатывают умения и навыки, необходимые в педагогической деятельности.

На занятиях по легкой атлетике в период проведения летного учебного сбора происходит совершенствование техники всех изученных упражнений на первом курсе и развитие физических качеств. Студенты совершенствуют навыки в спортивной ходьбе, в метании мяча, гранаты и копья, прыжков в длину способом «согнув ноги», прыжков в высоту способами «перешагивание» и «перекат», упражняются в беге на короткие и средние дистанции.

При проведении занятий во время летнего учебного сбора учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь перед началом занятий, пройти инструктаж по охране труда, выполнять требования охраны труда и правил для учащихся. Учащиеся должны: избегать травм при столкновениях, падений на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила проведения игр, соревнований.

В результате проведения летнего учебного сбора студент должен иметь большой запас знаний, практических умений и навыков, владеть методикой обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий в изученных видах спорта.

**Контрольные нормативы**

По итогам проведения летнего учебного сбора студенты сдают контрольные нормативы по каждому из разделов.

1. По спортивным играм:

– тест: передачи мяча (фиксируется количество передач в стену за 30 секунд);

– комбинация: дриблинг – бросок;

– тест штрафных бросков.

2. По плаванию:

– техника простого поворота;

– техника стартового прыжка;

– дистанция 200м способом «кроль на груди».

3. По легкой атлетике:

– метание копья;

– прыжок в длину любым изученным способом;

– прыжок в высоту любым изученным способом;

– бег 100м.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Спортивные игры**

1. Бондарь А.И. Подготовка юных гандболистов / А.И.Бондарь. – Пособие.-Мн.: Полымя, 1994.-80 с.
2. Евтушенко А.Н. Техническая и тактическая подготовка команды в гандболе / А.Н. Евтушенко. – Вильнюс, 1970.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатьева – М.: Физкультура и спорт, 1983, 200с.
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Светский спорт 2004. –216с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М., 2004. – 520 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400с.

**Плавание**

* 1. Булгаков, А.М., Простейшие плавательные бассейны/ А.М. Булгаков, В.И. Иванов. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
  2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту/ Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.- 65 с.
  3. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.-сост. Н.Ж Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
  4. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания /И.Л. Гончар. - Минск: Перспектива, 1995. – 386 с.
  5. Лукин, И.М. Санитарно-гигиеническая характеристика воды в плавательных бассейнах // Плавание/ И.М. Лукин. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – Вып.1. – С.47-52.
  6. Макаренко, Л.П. Юный пловец/ Л.П. Макаренко. - Москва: Физкультура и спорт, 1983.- 364 с.
  7. Организация физической культуры и спорта: учебное пособие / ред.-сост. В.У.Агеева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
  8. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада/ Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. – 56 с.
  9. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1999. – 128 с.
  10. Парфенов, В.А. Тренировка квалифицированных пловцов/ В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 358 с.

**Легкая атлетика**

1. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.

2. Легкая атлетика. Учебник для студентов пед.ин-тов по спец. N 2114 «Физическая культура» /А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов и др.; Под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд.перераб. доп.. - М.: Просвещение, 1987. - 304 с.

3. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 399 с.

4. Легкая атлетика. Правила соревнований.

5. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский (и др.); под общ. Ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

6. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. Пособие для ин-тов физ.культуры и фак.физ.воспитания вузов /Пол общ. Ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш.шк., 1986. - 312 с.

7. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике /Сост. В.И. Лахов - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 336

8. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ. ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. М.: Физкультура и спорт. 1976. - 272 с.

9. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательной школы.