**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;

А.П. Маджаров, 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 2 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 4 часа отводится на занятия по спортивным играм, 2 часа на занятия по легкой атлетике.

По результатам занятий и сдачи нормативов студентам выставляется дифференцированный зачет.

**СОДЕРЖАНИЕ ЛЕТНЕГО УЧЕБНОГО СБОРА**

**Спортивные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1. | Занятие 1.  1. Стойки игрока в нападении и защите.  2. Способы перемещений по площадке.  3. Способы держания мяча.  4. Подвижные игры с использованием изученных перемещений. | 2 |
| 2. | Занятие 2.  1. Разновидности перемещений.  2. Способы ловли и передачи мяча.  3. Практическое задание. | 2 |
| 3. | Занятие 3.  1. Разновидности ловли и передачи мяча.  2. Ведение мяча.  3. Практическое задание. | 2 |
| 4. | Занятие 4.  1. Передача мяча в движении.  2. Бросок в ворота в опорном положении.  3. Практическое задание. | 2 |
| 5. | Занятие 5.  1. Передача мяча со сменой мест.  2. Индивидуальные действия в защите.  3. Бросок в ворота в прыжке.  4. Практическое задание. | 2 |
| 6. | Занятие 6.  1. Совершенствование ловли и передачи мяча.  2. Разновидности бросков мяча в ворота.  3. Индивидуальные действия игрока в нападении.  4. Практическое задание. | 2 |
| 7. | Занятие 7.  1. Игра вратаря.  2. Совершенствование бросков мяча в ворота.  3. Практическое задание. | 2 |
| 8. | Занятие 8.  1. Совершенствование бросков мяча в ворота.  2. Совершенствование игры вратаря  3. Практическое задание. | 2 |
| 9. | Занятие 9.  1. Броски в ворота падении  2. Обманные действия  3. Практическое задание. | 2 |
| 10. | Занятие 10.  1. Броски в ворота с отклоном в сторону  2. Противодействия финтам  3. Практическое задание | 2 |
| 11. | Занятие 11.  1. Двусторонняя учебная игра с элементами судейства.  2. Разбор судейских ошибок. | 2 |
| 12. | Занятие 12.  1. Прием контрольных нормативов по технике передачи мяча.  2. Прием контрольных нормативов по технике броска мяча в ворота в опорном положении и прыжке с трех шагов.  3. Прием контрольных нормативов по технике бросков на точность. | 2 |
|  | **ИТОГО** | **24** |

**Плавание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 2 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 3 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль на груди».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 4 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 5 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 6 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом «дельфин».  3. Развитие физических качеств. | 2 |
| 7 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом «дельфин».  3. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания при плавании способом «дельфин».  4. Развитие физических качеств. | 2 |
| 8 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом «брасс».  3. Совершенствование техники выполнения поворотов в комплексном плавании.  4. Развитие физических качеств. | 2 |
| 9 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники плавания способом «брасс».  3. Совершенствование техники выполнения поворотов в комплексном плавании.  4. Развитие физических качеств. | 2 |
| 10 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Совершенствование техники комплексного плавания в полной координации.  3. Прикладное плавание.  4. Развитие физических качеств. | 2 |
| 11 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Прикладное плавание.  3. Прием контрольных нормативов. | 2 |
| 12 | 1. Проведение подготовительной части урока по плаванию.  2. Прием контрольных нормативов. | 2 |
|  | ИТОГО | 24 |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание практических занятий | Количество часов |
| 1 | 1.Проведение урока по легкой атлетике на группе  2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 2 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 3 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 4 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 5 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 6 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Обучение технике прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Обучение технике метания диска в целом в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 7 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе 2.Совершенствование техники прыжка в длину способом “прогнувшись”  3.Совершенствование техники метания диска в целом.  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 8 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе  2. Совершенствование техники прыжка в длину способом “прогнувшись”  3. Совершенствование техники метания диска в целом.  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 9 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе  2. Совершенствование техники прыжка в длину способом “прогнувшись”  3. Совершенствование техники метания диска в целом  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 10 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе  2. Совершенствование техники прыжка в длину способом “прогнувшись”  3. Совершенствование техники метания диска в целом.  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 11 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе  2. Совершенствование техники прыжка в длину способом “прогнувшись”  3. Совершенствование техники метания диска в целом.  4.Развитие физических качеств | 2 |
| 12 | 1. Проведение урока по легкой атлетике на группе  2. Прием контрольных нормативов | 2 |
|  | ИТОГО | 24 |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Организация летнего учебного сбора**

На занятиях по спортивным играм студенты продолжают проходить курс гандбола, совершенствуя профессиональные умения и навыки при проведении занятий. Во время практических занятий они изучают индивидуальные, групповые и командные тактические действия, совершенствуют технические приемы игры. Кроме того, овладевают методикой обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. В рамках учебной практики студенты проводят занятия по ранее изученным спортивным и подвижным играм, участвуют в двусторонних играх по, гандболу.

На занятиях по легкой атлетике студенты изучают и совершенствуют навыки в технике прыжка в длину способом «прогнувшись», изучают метание диска от начального обучения до выполнения приема в целом, упражняются в беге на короткие и средние дистанции. В процессе практических занятий происходит формирование у студентов умений и навыков, необходимых преподавателю физической культуры общеобразовательной школы

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:

Спортивные игры:

– техника передачи мяча на время;

– техника броска в ворота на точность;

– техника выполнения бросков в опорном положении и в прыжке;

– проведение занятия по изученным спортивным играм (гандбол, волейбол).

Легкая атлетика

– прыжок в длину, способом прогнувшись;

– метание диска;

– бег 800м девушки, 1500 юноши.

**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.

**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.