Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ имени Ф. Скорины

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022

Регистрационный № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

**ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР**

**для специальности:**

1 – 03 02 01 Физическая культура

2022 г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

В.А.Боровая, доцент кафедры спортивных дисциплин;

В.С.Молчанов, преподаватель кафедры спортивных дисциплин;

И.М. Корниенко, доцент кафедры спортивных дисциплин

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**:

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

(протокол №5 от 24.12.2021)

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

(протокол №5 от 27.01.2022)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная практика «Летний учебный сбор» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-03 02 01-2021 и учебному плану специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

Летний учебный сбор 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. Это требует системного подхода, при котором подготовка будущего педагога рассматривается в единстве всех взаимосвязанных элементов, образующих в конечном счете ядро профессионального мастерства.

Для достижения поставленной цели в ходе летнего учебного сбора решаются следующие задачи:

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

Освоение образовательных программ по направлению специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» должно обеспечить формирование следующих групп компетенций:

академических компетенций, включающих знания и умения по изученным учебным дисциплинам, умение учиться;

социально-личностных компетенций, включающих культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им;

профессиональных компетенций, включающих способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности.

Требования к академическим компетенциям специалиста

БПК-14: применять основные методические подходы в обучении спортивным играм, использовать теоретические знания, методы и средства в процессе обучения спортивным играм, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий;

БПК-15: владеть техникой выполнения и методикой обучения видам легкой атлетики, планировать содержание занятий, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий;

СК-19: владеть техникой выполнения и методикой обучения спортивным и прикладным способам плавания, приемами оказания помощи пострадавшим на воде, формами и методиками обучения плаванию, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий.

Летний учебный сбор проводится для студентов 1 курсов дневной и заочной форм обучения в течение 2 недель (2 з.е.).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**

В ходе учебной практики в рамках содержательного компонента следует:

– изучить терминологию, применяемую в спортивных играх, легкой атлетике и плавании;

– изучить основы планирования спортивной тренировки;

– изучить методику обучения и совершенствования основным приемам технико-тактических действий;

– изучить физиологические закономерности развития двигательных качеств и двигательных навыков;

– изучить особенности проведения занятий с учетом  
возрастных характеристик и подготовленности занимающихся;

– изучить основы методики общей и специальной подготовки.

– овладеть умениями и навыками для самостоятельной педагогической деятельности;

– овладеть приемами и навыками страховки занимающихся, выполняющих физические упражнения;

– овладеть методами сбора и анализа информации;

– овладеть демонстрацией приемов, упражнений и элементов технико-тактических действий;

– овладеть необходимым уровнем физической и функциональной подготовки, позволяющим успешно преодолевать физические нагрузки, предъявляемые к преподавателю физической культуры и спорта при проведении практических занятий;

– овладеть методикой обучения и совершенствования основных приемов технико-тактических действий.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины являются:

- общепедагогические методы (словесности и наглядности)

- специфические методы (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения и методы развития физических качеств)

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.

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.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**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** |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Спортивные игры**

**Основная**

1. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол: учебно-методические рекомендации для студентов факультета физического воспитания специальности 1-03 02 01 "Физическая культура" / Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина; сост. К.И. Белый, О.А. Садко. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 47 с.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 520 с.
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2012. – 400с.
4. Маджаров, А.П. Подвижные игры: практическое пособие по разделу "Гандбол" для студентов специальности 1-03 02 01 "Физическая культура" / А.П. Маджаров, С.В. Шеренда, С.Н. Кулешов, Министерство образования Республики Беларусь, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. – 78 с. – Электрон. версия печат. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3854>

**Дополнительная**

1. Айвазова, Е.С. Футбол как средство физического воспитания студентов / Е.С. Айвазова, Д.М. Гончарова // Психология. Спорт. Здравоохранение. – 2021. – С. 40-42.
2. Бондарь, А.И. Подготовка юных гандболистов: пособие / А.И. Бондарь. – Минск: Полымя, 1994. - 80 с.
3. Гречин, А.Л. Гандбол в школе: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений / А.Л. Гречин, Национальный институт образования. – Минск: Пачатковая школа, 2008. – 192 с.
4. Евтушенко, А.Н. Техническая и тактическая подготовка команды в гандболе / А.Н. Евтушенко. – Вильнюс, 1970.
5. Игнатьева, В.Я. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатьева. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
6. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – Москва: Светский спорт, 2004. – 216 с.
7. Клусов, Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. – Москва: Просвещение, 1986. – 125 с.
8. Клусов, Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.

**Плавание**

**Основная**

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Москва: Академия, 2014. – 320 с.
2. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.-сост. Н.Ж Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
3. Гузман, Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженов. – Минск: Попурри, 2013. – 288 с.
4. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов . – Москва: Человек, 2013. – 148 с. + 1 электрон. опт. диск (DVD).
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник / ред. А.А. Литвинов. – Москва: Академия, 2014 . – 272 с.

**Дополнительная**

1. Барбашин, В.В. Оздоровительное плавание для студентов вуза / В.В. Барбашин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2021. – С. 66-70.
2. Булгаков, А.М. Простейшие плавательные бассейны / А.М. Булгаков, В.И. Иванов. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
3. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учебное пособие / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 65 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 / И.М. Лукин // Плавание. – 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. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
8. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина. - Москва: Просвещение, 1985. – 56 с.
9. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - Москва: Просвещение, 1999. – 128 с.
10. Парфенов, В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 358 с.

**Легкая атлетика**

**Основная**

1. Кошелева, Л.А. Легкая атлетика: методические рекомендации по учебной практике для студентов факультета физического воспитания / Л.А. Кошелева. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – 41 с.
2. Легкая атлетика: правила соревнований: вопросы для программированного обучения: методические рекомендации для студентов факультета физического воспитания / сост. Л.А. Кошелева. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 30 с.
3. Легкая атлетика: учебник / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов [и др.]; под ред. А.Н. Макарова. - Москва: Просвещение, 1987. - 304 с.
4. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
5. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник / ред. Г.В. Гревцов, А.Б. Янковский. – Москва: Академия, 2014. – 288 с.
7. Халанский, Ю.Н. Легкая атлетика и методика преподавания: курс лекций / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 238 с.

**Дополнительная**

1. Абдуллаев, Ш.Д. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике / Ш.Д. Абдуллаев, Д.И. Курбанов, Ф.К. Курбанов // Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 32-34.
2. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 399 с.
3. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательной школы.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учебное пособие / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Минск: Вышэйшая школа, 1986. - 312 с.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / сост. В.И. Лахов. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 336 с.
7. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / под общ. ред. В.Г. Алабина, М.П. Кривоносова. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 272 с.

