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.

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;

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**

В ходе летнего учебного сбора в рамках содержательного компонента следует:

– изучить терминологию, применяемую в спортивных играх и легкой атлетике

– 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 баскетбола, гандбола, волейбола и футбола. 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 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:

Спортивные игры:

– техника передачи мяча на время;

– техника броска в ворота на точность;

– техника выполнения бросков в опорном положении и в прыжке;

Легкая атлетика

– прыжок в длину, способом прогнувшись;

– метание диска;

– бег 800м девушки, 1500 юноши.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Спортивные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание практических занятий | Количество часов |
|  | **Гандбол** | 12 |
| 1 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 5-6 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 2 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 7 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 3 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 8 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 4 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 9 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 5 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 10- 11 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 6 | 1. Проведение школьного урока по гандболу в 11 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
|  | **Волейбол** | 12 |
| 7 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 5-6 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 8 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 7 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 9 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 8 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 10 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 9 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 11 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 10 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 12 | 1. Проведение школьного урока по волейболу в 11 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
|  | **Футбол** | 12 |
| 13 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 5-6 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 14 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 7 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 15 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 8 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 16 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 9 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 17 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 10 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 18 | 1. Проведение школьного урока по футболу в 11 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
|  | **Баскетбол** | 12 |
| 19 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 5-6 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 20 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 7 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 21 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 8 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 22 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 9 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 23 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 10 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
| 24 | 1. Проведение школьного урока по баскетболу в 11 классах на группе  2. Анализ урока  3. Методические указания | 2 |
|  | ИТОГО | 48 |

**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 |

**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.

**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.

