



**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию  
в области физической культуры*

Мозырь  
МГПУ им.И. П. Шамякина  
2017

Составители:

- Н. В. Зайцева,** доктор педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
**Т. В. Железная,** преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
**А. М. Киптик,** аспирантка УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»

*Ю. В. Сак;*

кандидат медицинских наук, доцент  
УО «Барановичский государственный университет»

*К. С. Тростень;*

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта

*И. Е. Анпилогов*

- Практическая** подготовка студентов факультета физической культуры в системе высшего педагогического образования: учеб.-метод. пособие / сост.: Н. В. Зайцева, Т. В. Железная, А. М. Киптик. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 203 с.  
ISBN 978-985-477-618-7.

В издании представлен комплекс учебно-методических материалов по организации и проведению учебных практик: «Летний учебный сбор», «Зимний учебный сбор»; педагогической практики в оздоровительных лагерях.

Издание составлено с учетом требований государственного образовательного стандарта высшего образования «Физическая культура», имеет вариативный характер и предполагает творческое использование преподавателями предлагаемых заданий; представляет собой содержательно наполненное практическое руководство. Структурированный и интегрированный характер пособия обеспечивает единство теоретического, методического и практического компонентов профессиональной подготовки будущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

Предназначено для преподавателей, методистов, руководителей практик, а также для студентов, магистрантов факультетов физической культуры.

УДК 378.14:796  
ББК 74.58

ISBN 978-985-477-618-7

© Зайцева Н. В., Железная Т. В.,  
Киптик А. М., составление, 2017  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Введение .....   | 5   |
| <b>РАЗДЕЛ 1 УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»</b>   |     |
| 1.1 Цель, задачи учебной практики «Летний учебный сбор» .....                                  | 11  |
| 1.2 Содержание и организация учебной практики<br>«Летний учебный сбор» .....                   | 12  |
| 1.3 Структура учебной практики «Летний учебный сбор» .....                                     | 16  |
| 1.4 Формы отчетности и итоговая аттестация.....  | 37  |
| 1.5 Критерии оценки по учебной практике<br>«Летний учебный сбор» .....                         | 42  |
| 1.6 Методическое сопровождение учебной практики<br>«Летний учебный сбор» .....                 | 44  |
| 1.6.1 Дидактические материалы по организации и проведению<br>спортивной игры в волейбол.....   | 44  |
| 1.6.2 Дидактические материалы по организации и проведению<br>спортивной игры в баскетбол ..... | 54  |
| 1.6.3 Дидактические материалы по организации и проведению<br>спортивной игры в футбол .....    | 66  |
| 1.6.4 Классификация видов легкой атлетики.   |     |
| Судейство в легкой атлетике .....  | 75  |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 84  |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 85  |
| Приложение А. Дневник практики.....  | 85  |
| Приложение Б. Карта зачетных мероприятий.....  | 86  |
| Приложение В. Примерное оформление карточки подвижных игр ....                                 | 86  |
| Приложение Г. Схема индивидуального плана прохождения<br>практики .....                        | 86  |
| <b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА<br/>«ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»</b>                                     |     |
| 2.1 Цель, задачи учебной практики «Зимний учебный сбор» .....                                  | 87  |
| 2.2 Содержание и организация учебной практики<br>«Зимний учебный сбор» .....                   | 88  |
| 2.3 Структура учебной практики «Зимний учебный сбор» .....                                     | 92  |
| 2.4 Критерии оценки знаний по учебной практике<br>«Зимний учебный сбор» .....                  | 121 |
| 2.5 Методическое сопровождение учебной практики<br>«Зимний учебный сбор» .....                 | 123 |
| 2.5.1 Алгоритм методики обучения технике передвижения на лыжах ....                            | 123 |

|  |     |
|--|-----|
| 2.5.2 Виды соревнований по лыжному спорту .....  | 124 |
| 2.5.3 Эстафеты и подвижные игры на лыжах .....   | 125 |
| 2.5.4 Выбор лыж по весу и росту лыжника .....  | 127 |
| 2.5.5 Словарь терминов и выражений (лыжный спорт) .....  | 128 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 130 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 131 |
| Приложение А. Дневник учебной практики .....   | 131 |
| Приложение Б. Примерное оформление карточки подвижных игр на лыжах .....                                 | 132 |
| Приложение В. Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях .....                         | 132 |
| Приложение Г. Карта зачетных мероприятий.....  | 133 |
| Приложение Д. Карта подводящих упражнений к выполнению попеременного двухшажного хода .....              | 133 |
| Приложение Е. Комплекс имитационных упражнений для обучения одному из способов торможения на лыжах ..... | 133 |

### **РАЗДЕЛ 3 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

|  |     |
|--|-----|
| 3.1 Цель, задачи педагогической практики в оздоровительных лагерях .....   | 134 |
| 3.2 Содержание и организация педагогической практики в оздоровительных лагерях .....                                 | 135 |
| 3.3 Структура педагогической практики в оздоровительных лагерях .....  | 142 |
| 3.4 Формы отчетности и итоговая аттестация.....  | 144 |
| 3.5 Критерии оценки по педагогической практике в оздоровительных лагерях .....                                       | 145 |
| 3.6 Методическое сопровождение педагогической практики в оздоровительных лагерях .....                               | 148 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ   |     |
| Приложение А. Дневник практиканта .....  | 185 |
| Приложение Б. Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере..... | 188 |
| Приложение В. Расписание занятий спортивных секций и кружков физкультуры .....                                       | 189 |
| Приложение Г. План инструктивно-методических занятий с вожатыми и воспитателями .....                                | 189 |
| ГЛОССАРИЙ.....   | 190 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 196 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 197 |

## ВВЕДЕНИЕ

В системе подготовки будущих специалистов сферы физической культуры и спорта практика является одной из основных форм их профессионального становления, которая позволяет интегрировать теоретические знания и практический опыт. Сегодня ощущается особая потребность в новом подходе к рассмотрению вопросов, связанных с организацией учебной, педагогической практики в вузе. Известно, что практика является одним из важных звеньев учебно-воспитательного процесса высшей школы и имеет свои специфические цели и задачи, которые должны реализоваться на каждом этапе обучения будущих педагогов. Традиционная модель педагогического образования, которая призвана решить двуединую задачу – передачу современному будущему педагогу не только системы специальных знаний, но и практических профессионально значимых навыков, опосредуется социальным заказом общества. При этом акцент ставится на подготовку высоко нравственной личности, четко проводившей гражданскую позицию, показывавшей личный пример, увлеченной педагогической деятельностью, которая будет обладать деловой инициативой и творческой активностью. Решающим и необходимым условием организации практической подготовки является разносторонняя ориентация будущего специалиста сферы физической культуры и спорта на все области педагогической деятельности.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых путей развития индивидуальности будущего педагога, владеющего психолого-педагогическими знаниями, способного инициативно и творчески мыслить, обладающего специальными умениями собственно-педагогической деятельности решать нестандартные ситуации в рамках профессиональной компетенции.

Необходимо отметить, что практика (учебная, педагогическая) в вузе:

- выполняет системообразующую роль в формировании будущего специалиста, носит поэтапный, интегрированный характер, создает оптимальные условия понимания будущим педагогом сущности и значения собственно-педагогической деятельности, позволяет студенту творчески мыслить, активно принимать решения в нестандартных педагогических ситуациях, приобретать опыт педагогического действия;

- организуется согласно учебному плану и графику проведения практик и может квалифицироваться как метод постижения студентами сущности и смысла профессионально-педагогической деятельности;

- становится действенным фактором подготовки высококвалифицированного специалиста в том случае, если она имеет ярко выраженную профессиональную направленность и через собственное содержание помогает студенту углубить и закрепить полученные в вузе теоретические знания и применять их на практике.

Это обуславливает и выделение нескольких этапов ее организации: пропедевтического, основного и заключительного.

*Педевтический этап* – формирование общепедагогической направленности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта. Этот этап связан с адаптацией студента к выбранной профессии. Руководящая деятельность педагога на этом этапе носит информационно-направляющий характер, а деятельность студентов – познавательно-ориентированный. Основным содержанием данного этапа практики выступает: диагностика сформированности учебных умений, навыков; поэтапная реализация теоретических знаний в практическую действительность; выявление специфики педагогического процесса в условиях учебной практики и сопоставление его с процессами формирования, становления, личности будущего специалиста.

*Второй этап (основной)* – формирование профессионально-педагогической направленности будущего педагога в области физической культуры и спорта. Этот этап предполагает усвоение профессиональных знаний, умений, навыков. Студенты изучают основные виды деятельности учителя по предмету «Физическая культура и здоровье», условия его работы, систему методического инструментария. Во время прохождения практики студенты под контролем непосредственного руководителя практики выполняют программу практики, и отражает ход ее выполнения в дневнике прохождения практики.

*Третий этап (заключительный)* – формирование собственно-педагогических умений и навыков, гражданской позиции. Этот этап включает диагностику профессиональной готовности студентов к овладению педагогической профессией. Руководящая деятельность педагога студентами в это период практики носит вспомогательно-консультирующий характер, а деятельность студента – активно-творческий. Важную роль на этом этапе приобретает самостоятельность студента в организации учебной и практической деятельности, которая организуется в таких направлениях, как самостоятельное изучение необходимой информации с учетом специфики профессии, ее анализ, интерпретация и адаптация к собственной деятельности и вне ее, организация и проведение учебных, учебно-тренировочных занятий, спортивно – массовых мероприятий. Содержанием данного этапа будет являться: активное вхождение студента в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений; формирование профессиональных качеств личности на основе общечеловеческих ценностей; социально-ориентированной мотивации, гармоничности интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы развития личности; организация личностной и социально ценной, многообразной деятельности, стимулирующей воспитание гражданской позиции будущего педагога;

стимулирование самоанализа, самооценки и самоконтроля студентов в педагогической деятельности.

При таком подходе структурирования практики студенты вовлекаются в педагогический процесс средней школы, ДЮСШ, целенаправленно и постепенно.

Но педагогический процесс предполагает не только подготовку и проведение уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», учебно-тренировочных занятий, но и физкультурно-оздоровительных, спортивно – массовых мероприятий. Студенту приходится вступать в межличностные отношения с сокурсниками, педагогическим коллективом образовательных учреждений, родителями. Поэтому основным содержанием собственно-педагогической деятельности должно стать, прежде всего, развитие у студентов способностей к антиципации (предвосхищению) и рефлексии (самопознанию), как одним из важных компонентов проектирования собственно-педагогической деятельности.

При этом воспитательно-образовательный потенциал практики во многом определяется качеством ее организации и на основе активного включения студентов в педагогический процесс вуза. Отсюда, чтобы в единстве реализовывать цели, задачи теоретической и практической подготовки студентов в условиях систем практик необходимо учитывать специфические особенности каждого вида практики, организуемой в вузе.

Основной целью практики является – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности; овладение психолого-педагогическими, методическими умениями и навыками организации педагогического процесса по избранной специальности.

В этой связи, задачами практики являются:

- формирование профессионального мышления и эмоционально-ценностного отношения к педагогической деятельности;
- закрепление и совершенствование психолого-педагогических и методических знаний студентов, комплексное использование их при организации педагогического процесса;
- овладение умениями и навыками проектирования и эффективной организации учебных занятий и внеклассной работы в учреждениях образования различных типов;
- создание условий для профессионального самовоспитания будущих педагогов и обогащения их опыта современными достижениями педагогической практики.

Достижение цели и задач обеспечивается благодаря опоре на следующие *принципы*:

- принцип гуманизации как приоритетный принцип образования, обеспечивающий личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию личности;



– принцип научности, требующий отображения педагогической науки как развивающейся системы, характеризуемой процессами интеграции и дифференциации;

– принцип фундаментализации, способствующий ориентации содержания дисциплин цикла специализации на выявление существенных оснований и связей между разнообразными явлениями окружающей действительности;

– принцип компетентностного подхода, определяющий систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практико-ориентированности;

– принцип вариативности, допускающий введение в содержание практики дополнительных элементов в выстраивании содержания в авторской логике руководителя практики и студентов;

– принцип дифференциации, предполагающий возможности освоения студентами одного и того же материала на разных уровнях: базовом, «среднем», углубленном;

– принцип целостности, предполагающий обеспечение единства отдельных структурных единиц практики, взаимосвязи их, связи с предшествующей практикой, психолого-педагогическими дисциплинами и предметным блоком;

– принцип синкретичности (от греч. *synkretismos* – соединение, объединение), отражающий наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка;

– принцип творческой направленности, предполагающий творческое использование полученных теоретических знаний на практике;

– систематичность, непрерывность практики, усложнение ее содержания и методов организации от курса к курсу;

– тесная связь учебной и педагогической практики с изучением теоретических дисциплин социально – гуманитарного цикла, цикла общенаучных и общепрофессиональных, специальных дисциплин, цикла дисциплин специализации.

В результате прохождения практики «Летний учебный сбор», «Зимний учебный сбор», «Педагогической практики в оздоровительных лагерях» обучающийся должен:

а) *знать*:

– нормативно-правовые документы, относящиеся к профессиональной деятельности;

– формы комплексирования физических упражнений и средств здорового образа жизни (закаливания, рационального питания, психоэмоциональной регуляции, рационализации режима труда и отдыха);

– современные методы прогнозирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;

– средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования;

*б) уметь:*

– экстраполировать имеющиеся знания в область других научных дисциплин, взаимосвязанных с данной специальностью;

– проектировать различные формы учебных занятий и воспитательных дел (мероприятий); консультативную деятельность по вопросам организации и проведения, разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий с лицами разного возраста и пола;

– применять практические навыки организации, методики обучения, развития физических качеств в условиях летнего, зимнего учебного сбора, педагогической практики в оздоровительных лагерях с использованием содержания спортивно-педагогических дисциплин учебного плана (легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта и др.);

– использовать навыки рационального применения учебного оборудования в процессе практики;

*б) владеть:*

– диагностикой состояния и возможностей развития исследуемых процессов и явлений;

– навыками создания индивидуализированной концепции педагогической деятельности;

– методами работы с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода).

Основными методами (технологиями) обучения, адекватно отвечающими целям практики, являются:

– коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения;

– игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх;

– технологии учебно-исследовательской деятельности;

– метод кейсов (анализ ситуации).

Данное пособие направлено на оказание психолого-педагогической помощи студенту практиканту и в структурном отношении представлено следующими разделами:

1. Учебная практика «Летний учебный сбор».

2. Учебная практика «Зимний учебный сбор».

3. Педагогическая практика в оздоровительных лагерях.

Издание является попыткой практически направленной систематизации имеющегося опыта обучения студентов. Поэтому главная задача пособия – помочь студентам применять теоретические знания для решения конкретных задач в профессиональной деятельности.

Пособие раскрывает содержание учебной и педагогической практики в оздоровительных лагерях и включает:

– практические рекомендации по организации учебной работы студентов-практикантов в период прохождения учебной практики «Летний учебный сбор», «Зимний учебный сбор»;

– методические основы организации отдыха детей и подростков в оздоровительных лагерях; пути и способы проектирования методического сопровождения воспитательного процесса в период летнего отдыха школьников: системный, личностный и содержательный; модели, технологии организации жизнедеятельности школьников в период летнего отдыха.

Пособие представляет собой комплекс учебно-методических материалов по организации и проведению практик. В функциональном отношении пособие выполняет роль связующего звена между теоретическим обучением в вузе и будущей собственно – педагогической деятельностью будущих педагогов.

## РАЗДЕЛ 1

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

#### 1.1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

*Целью летнего учебного сбора является формирование у студентов умения применять практические навыки организации, методики обучения, развития физических качеств в условиях летнего учебного сбора с использованием содержания спортивно-педагогических дисциплин учебного плана.*

*Задачи учебной практики:*

– углубить полученные в вузе теоретические знания и научить применять их на практике в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе с учащимися;

– обеспечить практическое освоение методики обучения технических приемов и тактических действий в организации и проведении спортивных игр;

– содействовать становлению личности специалиста, углублению чувства ответственности за свою деятельность, убежденности в ее социальной важности и усилению потребности в самосовершенствовании;

– развитие потребностей в педагогическом самообразовании и систематическом самоусовершенствовании.

*Для достижения цели и решения поставленных задач основными направлениями деятельности студента на практике являются:*

– непосредственное знакомство с системой организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы в условиях летнего учебного сбора;

– организация и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, занятий с элементами туристических навыков;

– использование студентами разнообразных педагогических методов и приемов, активизирующих познавательную и двигательную активность учащихся;

– умение организовывать свою практическую деятельность в соответствии с правилами внутреннего распорядка базы практики.

## 1.2 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

В соответствии с положениями государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности: 1 – 03 02 01 «Физическая культура» летний учебный сбор (учебная практика) является частью профессиональной подготовки специалистов и выступает как одно из средств формирования знаний, умений и навыков, необходимых для успешной и эффективной профессиональной деятельности будущих специалистов.

В структуре профессиональной подготовки данная практика занимает место в разделе цикла дисциплин специализации.

Учебная практика является не только средством формирования учебных умений и навыков, но и средством развития познавательной и творческой активности будущего специалиста, диагностики уровня его профессиональной направленности и подготовленности, закрепления и углубления теоретических знаний.

Содержание учебной практики определяется задачей создания мотивационно-ценностного отношения к предстоящей педагогической деятельности, осознания необходимости самообразования и самоподготовки к практической работе.

Данная практика логически взаимосвязана и базируется на освоении студентами педагогических дисциплин учебного плана. Основным направлением деятельности является самостоятельная работа студентов согласно программе практики.

Самостоятельная работа студента-практиканта заключается в подготовке к осуществлению самостоятельной практической деятельности и работе над текущей документацией: разработке документов планирования учебной работы, написании конспектов мероприятий, оформлении протоколов соревнований. Выполнение самостоятельной работы студентов осуществляется в форме записей в дневнике; проведении учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, проведении соревнований, ознакомлении с методикой судейства.

Структура учебной практики «Летний учебный сбор» имеет поэтапный характер. В качестве основных выделены два этапа практики: первый для студентов I курса; второй для студентов II курса. Для каждого из этих этапов определен комплекс взаимосвязанных задач, усложняющихся от курса к курсу с учетом предполагаемой динамики профессионального становления студентов.

Внутри каждого из основных этапов выделены дидактические единицы учебной практики, различаемые по календарным срокам и содержанию деятельности практикантов, ориентированные на специфику

содержания конкретных разделов учебного плана специальности («Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Легкая атлетика и методика преподавания»). Учебная практика «Летний учебный сбор» обеспечивает преемственность задач подготовки к будущей профессии, что достигается последовательным углублением содержания по каждому разделу работы и повышением требований к качеству ее выполнения.

На первом курсе деятельность студентов носит в основном ознакомительный характер.

Студенты знакомятся с условиями и особенностями прохождения практики, уделяя главное внимание планированию и проведению учебно-тренировочных занятий с элементами спортивных игр, учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, составлению положения и программы соревнований по легкой атлетике и спортивным играм непосредственно под руководством методиста.

На втором курсе содержание деятельности студентов в ходе летнего учебного сбора максимально приближено к реалиям профессиональной деятельности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта. Оно включает в себя четыре составные части:

- в рамках учебной практики студенты проводят занятия по спортивным и подвижным играм;
- участвуют в соревнованиях среди учебных групп по баскетболу, футболу и волейболу;
- проводят занятия по легкой атлетике;
- закрепляют правила судейства соревнований по видам спорта в условиях летнего учебного сбора.

Главное внимание на этом этапе уделяется обучению студентов самостоятельному проведению спортивно-массовых мероприятий, занятий по спортивным и подвижным играм, легкой атлетике, анализу выполняемой работы в роли педагога-практиканта.

Летний учебный сбор студентов 1 и 2 курсов проводится в течение учебного года, согласно утвержденному расписанию. Продолжительность практики для каждого курса – 2 недели. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 72 часа.

Студент-практикант имеет следующие *права*:

- обращаться за консультацией по всем вопросам, возникающим в ходе практики, к руководителям практики, администрации учреждения;

– пользоваться научной и научно-методической литературой, иметь доступ к открытым нормативно-законодательным актам и другим документам, необходимым для выполнения заданий практики;

– обращаться за методической помощью к факультетскому руководителю и преподавателю-методисту;

– выступать с результатами, полученными в ходе практики, на студенческих конференциях;

– вносить предложения о совершенствовании организации практики в учреждениях и на факультете;

творчески выполнять любое задание;

– на продление сроков прохождения практики по уважительной причине (болезнь, академический отпуск, семейные обстоятельства).

В *обязанности* студента входит:

– выполнять распоряжения администрации и руководителей практик;

– находиться в образовательном учреждении ежедневно не менее 6 часов, согласно графика, установленного в соответствии с программой практики;

– систематически вести «Дневник» педагогических наблюдений, подробно фиксируя, анализируя и оценивая собственные действия и действия коллег-практикантов;

– своевременно заполнять и сдавать документацию в день, установленный руководителем практики факультета;

– присутствовать на установочной и заключительной конференции;

– своевременно и качественно выполнять все виды работ, предусмотренных программой практики;

– активно участвовать в просмотре, анализе и оценке проводимых другими практикантами физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий; участвовать в информационно – методическом семинаре, проводимом руководителем практики.

В случае невыполнения требований, предъявленных к студенту-практиканту, он может быть отстранен от практики.

По окончании практики, студенты, в установленный срок, предусмотренный графиком учебного процесса, сдают на проверку отчетную документацию [1.4].

В процессе прохождения учебной практики в условиях летнего учебного сбора, студенты должны

*знать:*

- правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта;
- формы организации и особенности занятий по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм во внеучебное время;
- особенности содержания и методике проведения подвижных игр;
- правила проведения спортивных игр и методике судейства;

*уметь:*

- разрабатывать документы планирования в соответствии с возрастом детей, состояния их здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности;
- формировать стремление к повышению профессионального мастерства, потребность в профессиональном самосовершенствовании, самообразовании и самовоспитании.
- организовывать, проводить и осуществлять судейство соревнований и спортивно-массовых мероприятий;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Для оценки результатов практики используются следующие *методы:*

- анализ документации студентов по практике;
- наблюдение за студентами в процессе практики и анализ качества отдельных видов работы студентов, самооценка студентами степени своей подготовленности к практической деятельности, анализ качества работы студентов на проводимых ими занятиях, мероприятиях;
- анкетирование, тестирование студентов.



### 1.3 СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

Календарно-тематический план  
учебной практики «Летний учебный сбор» – 1 курс

| Наименование разделов | Содержание учебного материала   | Количество недель (дней), часов |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| <b>Раздел 1</b>       | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  | <b>36 часов</b>                 |
| 1.1                   | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   | 1 день<br>(6 часов)             |
|                       | 1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.<br>2. Знакомство: с базой учебной практики, режимом прохождения практики.<br>3. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период летнего учебного сбора.<br>4. Информационно-обучающий семинар:<br>а) демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Летний учебный сбор» за предыдущие годы;<br>б) составление индивидуального плана прохождения практики (ПРИЛОЖЕНИЕ Г);<br>в) распределение индивидуальных заданий для проведения утренней гимнастики, закаливающих процедур, подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий по видам спорта (составление индивидуального плана работы);<br>г) составление списка документов, материалов и методических рекомендаций, необходимых в качестве источника планирования учебно-тренировочного занятия. |                                 |

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   |                     |
|     | <p>1. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Тактика игры в нападении и защите в баскетболе»: индивидуальные тактические действия в нападении игрока без мяча и с мячом. Финты с мячом и без мяча; групповые тактические действия в защите в баскетболе: действия против 2-х и 3-х игроков: переключения, отступление, проскальзывание, подстраховка.</p> <p>2. Закрепление техники ловли мяча на месте, в движении с двух шагов, в прыжке, после передачи в движении и ведения. Вырывание и выбивание мяча при держании мяча после передвижений.</p> <p>3. Соревнования по пионерболу (обучение элементам судейской практики).</p> <p>4. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |
| 1.2 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/> а) составление памятки по анализу проведения:<br/> – утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, подвижных игр, спортивно – массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий с элементами спортивных игр;<br/> – составления плана проведения зачетных мероприятий.</p> <p>2. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.</p> <p>3. Работа с дневником практики.</p>  | 2 день<br>(6 часов) |

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Групповые взаимодействия в нападении: взаимодействия 2-х игроков – «передай мяч и откройся на свободное место от защитника», заслон, наведение. Взаимодействия 3-х игроков – треугольник, «тройка», «малая восьмерка», «скрытый выход» и другие взаимодействия».</p> <p>4. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди, сверху над головой; одной рукой от плеча, без отскока и с отскоком от пола, скрытые передачи. Перехваты мяча.</p> <p>5. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |
| 1.3 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/>– просмотр видеоролика с последующим анализом: «Баскетбол: Бросок в прыжке. Заслоны. Взаимодействие в парах. Подбор на своем щите»;<br/>– составление памятки: «Методика судейства в баскетболе».</p>  | 3 день<br>(6 часов) |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Этапы обучения тактическим действиям»: командные тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение, специальное нападение; индивидуальные действия в защите: действия против нападающего без мяча и с мячом».</p> <p>4. Закрепление техники штрафного броска; броска с близкой, средней и дальних дистанций (3-х очковый бросок); накрывание и отбивание бросков. Подбор мяча. Нарушения и наказания в правилах игры.</p> <p>5. Соревнования по баскетболу (обучение элементам судейской практики).</p> <p>6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия «День физкультурника».</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |
| 1.4 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/>– составление: положения и программы соревнований по волейболу (положение, протокол о проведении соревнований: сводный и итоговый, заявка);<br/>– ознакомление с работой судейской коллегии, правилами судейства соревнований по волейболу в условиях летнего учебного сбора (подготовка документации).</p> <p>2. Просмотр видеоролика «Подачи в волейболе», с последующим анализом.</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему:</p>   | 4 день<br>(6 часов) |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
|     | <p>«Тактические комбинации в волейболе»:<br/>индивидуальные тактические действия в защите:<br/>при приеме подач, при приеме атакующих ударов, при блокировании, при приеме мяча от блока.</p> <p>3. Закрепление техники верхней передачи за спину. Метод организации занимающихся: поточный.</p> <p>4. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>5. Соревнования по волейболу (обучение элементам судейской практики).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                     |
| 1.5 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 5 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– схематичная иллюстрация вариантов тактических действий на волейбольной площадке: «Расположения и взаимодействия игроков команды при приеме подач соперника, когда команда готовится нападать со второй передачи игроком передней линии»;</p> <p>2. Составление памятки «Сочетание перемещений и стоек в волейболе».</p>   |                     |
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Тактические комбинации в волейболе»: групповые тактические действия в защите: при блокировании, при приеме подач, атакующих ударов; командные тактические действия в защите: при приеме подач, при приеме атакующих ударов, при страховке.</p> <p>3. Закрепление техники нижней прием – передачи. Методы организации занимающихся: фронтально-групповой, поточный.</p> <p>4. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>5. Соревнования по волейболу (обучение элементам судейской практики).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
| 1.6 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 6 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/> – схематичная иллюстрация вариантов тактических действий на волейбольной площадке:<br/> – расположение и взаимодействие игроков команды при приеме нападающего удара;<br/> – система игры углом назад (взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании приеме мяча)».</p> <p>2. Составление картотеки: «Подвижные игры в волейболе».</p>  |                     |
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Техника волейбола и методика обучения техническим приёмам»: способы перемещений по площадке; подвижные игры с использованием изученных перемещений; страховка игроков принимающих подачу или нападающий удар.</p> <p>3. Закрепление техники нижней прием передачи мяча двумя руками снизу. Метод организации занимающихся: фронтально-групповой.</p> <p>4. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>5. Прием контрольных нормативов по спортивным играм (баскетбол).</p> |                     |

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| 2   | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  | <b>36 часов</b>     |
| 2.1 | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   | 7 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.<br/>Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием (в процессе занятий). Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.</p> <p>2. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.</p> <p>3. Составление плана проведения зачетных мероприятий.</p> <p>4. Работа с дневником практики</p> |                     |
|     | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  |                     |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжки в длину с места; метание малого мяча.</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), обучение элементам судейской практики.</p> <p>4. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                     |
| 2.2 | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   | 8 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/>– составление положения и программы соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора;<br/>– разработка плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике;<br/>– составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока;</p>   |                     |

|      |  |                     |
|------|--|---------------------|
|      | <p>– правильное расположение группы и выбор места проведения занятий.</p> <p>2. Просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение и совершенствование техники метания малого мяча».</p> <p>3. Работа с дневником практики.</p>  |                     |
|      | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого мяча.</p> <p>3. Организация и проведение учебных соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), обучение элементам судейской практики.</p> <p>4. Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                     |
| 2.3. | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Семинар-практикум на тему: «Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике».</p> <p>2. Составление карточек подвижных игр по легкой атлетике.</p> <p>3. Разработка плана-конспекта урока по легкой атлетике с включением в их содержания подвижных игр.</p> <p>4. Просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение и совершенствование техники метания гранаты».</p> <p>5. Работа с дневником практики.</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных</p> | 9 день<br>(6 часов) |



|     |  |                              |
|-----|--|------------------------------|
|     | <p>занятий по легкой атлетике: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты.</p> <p>3. Организация и проведение учебных соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), обучение элементам судейской практики.</p> <p>4. Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                              |
| 2.4 | <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>  | <p>10 день<br/>(6 часов)</p> |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– ознакомление с правилами проведения соревнований по прыжкам и метаниям в условиях летнего учебного сбора (подготовка мест соревнований, инвентарь, судейская бригада).</p> <p>2. Просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега».</p> <p>3. Составление памятки «Правила проведения соревнований по прыжкам и метаниям».</p>   |                              |
|     | <p><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>   |                              |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; метание гранаты.</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>4. Судейство соревнований в отдельных видах легкой атлетики (в процессе занятий).</p> <p>5. Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                              |

|     |  |                       |
|-----|--|-----------------------|
| 2.5 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 11 день<br>(6 часов)  |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплексов упражнений по общей физической подготовке: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.</li> <li>– упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</li> </ul>  |                       |
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                       |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Проведение комплекса упражнений по общей физической подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), обучение элементам судейской практики.</p> <p>4. Организация и проведение спортивно массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p> <p>6. Прием контрольных нормативов</p>  |                       |
| 2.6 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 12 день<br>(6 часов)  |
|     | <p>1. Информационно – обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту».</li> <li>– составление памятки «Типичные ошибки при прыжке в высоту и способы их устранения».</li> </ul>  |                       |
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности</p> <p>2. Организация и методика проведения соревнований с элементами туризма в условиях летнего учебного сбора.</p> <p>3. Анализ проведенного мероприятия.</p> <p>4. Подготовка мультимедийной презентации по итогам практики.</p> <p>5. Подведение итогов практики. Подготовка отчетной документации. Прием дифференцированного зачета.</p> <p>6. Итоговая аттестация.</p> <p style="text-align: center;">Итоговая конференция по летнему учебному сбору</p> | по графику факультета |

**Календарно-тематический план  
учебной практики «Летний учебный сбор» - 2 курс**

| Наименование разделов, тем | Содержание учебного материала   | Количество недель (дней), часов |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| Раздел 1                   | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ   | 36 часов                        |
| 1.1.                       | <p align="center"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации учебной практики.<br/>                 2. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период летнего учебного сбора.<br/>                 3. Знакомство: с базой учебной практики; режимом прохождения практики;<br/>                 – демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Летний учебный сбор» за предыдущие годы.<br/>                 4. Распределение индивидуальных заданий для проведения утренней гимнастики, закаливающих процедур, подвижных игр, спортивно – массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий по видам спорта.<br/>                 5. Составление индивидуального плана работы (ПРИЛОЖЕНИЕ Г).<br/>                 6. Составление карты зачетных мероприятий (ПРИЛОЖЕНИЕ Б).<br/>                 7. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.<br/>                 8. Работа с дневником практики.</p> <p align="center"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.<br/>                 2. Организация и проведение учебно-</p> | 1 день<br>(6 часов)             |

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
|     | <p>тренировочного занятия на тему: «Интегральная подготовка в волейболе (чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите»);</p> <p>3. Закрепление техники верхней прямой передачи. Метод организации занимающихся: фронтально-групповой.</p> <p>4. Проведение мини-соревнований по волейболу, в условиях летнего учебного сбора (закрепление элементов судейской практики);</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий</p>   |                     |
| 1.2 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно-обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплексов подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 10 упражнений в комплексе);</li> <li>– судейская и инструкторская практика в волейболе: подготовка документации по организации и проведению судейства по волейболу;</li> <li>– анализ содержания методической литературы по волейболу для проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися;</li> <li>– подготовка ролевых костюмов, распределение обязанностей, для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (по выбору студентов.).</li> </ul> <p>2. Работа с дневником практики.</p> | 2 день<br>(6 часов) |

|      |  |                     |
|------|--|---------------------|
|      | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
|      | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Индивидуальные тактические действия в защите: особенности блокирования в различных зонах против разных нападающих ударов».</p> <p>3. Закрепление техники верхней прямой передачи. Метод организации занимающихся: фронтально-групповой.</p> <p>4. Организация и проведение учебной игры: выполнение задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |
| 1.3. | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 3 день<br>(6 часов) |
|      | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– составление схемы анализа: учебно-тренировочного занятия по волейболу; физкультурно-оздоровительного мероприятия;<br/>– составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой в волейболе.</p>   |                     |
|      | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
|      | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Проведение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Групповые и командные тактические действия в нападении: комбинации («волна», «эшелон», «крест», «обратный крест», с короткой передачи, после прострельной передачи и других).</p> <p>4. Закрепление техники стоек и перемещений в нападении. Метод организации</p>  |                     |

|      |   |                             |
|------|---|-----------------------------|
|      | <p>занимающихся: фронтальный (фронтально-групповой).</p> <p>5. Организация и проведение соревнований по волейболу, в условиях летнего учебного сбора (закрепление элементов судейской практики: судейство на учебных играх: выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                             |
| 1.4. | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  | <p>4 день<br/>(6 часов)</p> |
|      | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– разработка регламента (положения) о проведении соревнований по футболу;<br/>просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение игровым финтам в футболе»;<br/>– составление комплексов разминки (перед тренировочным или учебным занятием, перед игрой);<br/>– составление памятки «Схема анализа зачетного мероприятия».</p>  |                             |
|      | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   |                             |
|      | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Игра вратаря: ловля высоко летящего мяча в прыжке, ловля мяча, летящего на уровне груди, низколетящего мяча, катящегося по земле, отбивание мяча, введение мяча в игру».</p> <p>3. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану; анализ проведенных зачетных мероприятий).</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по мини-футболу (двусторонняя игра) в условиях летнего учебного сбора (закрепление элементов судейской практики: судейская бригада, обязанности судей, сигналы и жесты судей).</p> |                             |

|      |  |                     |
|------|--|---------------------|
| 1.5. | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 5 день<br>(6 часов) |
|      | <p>1. Информационно – обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр видеоролика с последующим анализом: «Судейская бригада. Обязанности главного судьи, помощников, жесты, оснащённость во время игры в футбол»;</li> <li>– нарисовать чертеж футбольного поля (разметка, названия линий, площадей; обозначить размеры ворот, параметры мяча (на начало игры), высоту углового флажка, радиус углового сектора);</li> <li>– составить сетку соревнований из 8-ми команд по кубковой системе (заполнить произвольно);</li> <li>– оформить соревнование среди 8-ми команд по смешанной системе проведения. Финальная часть – по системе «Крест-накрест».</li> </ul> |                     |
|      | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
| 1.6. | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 6 день<br>(6 часов) |
|      | <p>1. Информационно-обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление картотеки комбинаций тактики нападения в футболе (уметь объяснить суть комбинации);</li> <li>– составление конспектов по методикам обучения технике игры в футбол.</li> </ul>  |                     |
|      | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |

|                        |   |                     |
|------------------------|---|---------------------|
|                        | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   |                     |
|                        | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>3. Прием контрольных нормативов по спортивным играм (волейбол, футбол).</p> <p>4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, согласно индивидуальному плану.</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий</p>        |                     |
| <b>2</b>               | <b>2 неделя</b>   | <b>36 часов</b>     |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |   |                     |
|                        | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                     |
| 2.1.                   | <p>1. Составление положения и программы соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора.</p> <p>2. Разработка план-конспекта урока по легкой атлетике. Самостоятельный подбор обще-развивающих и специальных упражнений. Определение основных и второстепенных ошибок.</p> <p>3. Составление плана проведения зачетных мероприятий.</p> <p>4. Работа с дневником практики</p> | 7 день<br>(6 часов) |
|                        | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   |                     |
|                        | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжки в длину способом «прогнувшись»; спортивная ходьба.</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях</p>   |                     |



|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
|     | <p>летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), закрепление правил судейства соревнований по легкой атлетике.</p> <p>4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий</p>   |                     |
| 2.2 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/> – составление комплексов подводящих и специально - подготовительных упражнений для изучения техники отдельных видов легкой атлетике (спортивная ходьба, бег, прыжки, метания);<br/> – составление план-конспекта по методике обучения спортивной ходьбе;<br/> – анализ содержания методической литературы по легкой атлетике: для проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися;<br/> – судейская практика в легкой атлетике: подготовка документации по организации и проведению судейства.</p> <p>2. Работа с дневником практики.</p>   | 8 день<br>(6 часов) |
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжки в длину способом «прогнувшись»; спортивная ходьба.</p> <p>3. Проведение части урока по легкой атлетике (организация занятий и управление группой).</p> <p>4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Совершенствование навыков в судействе соревнований: выполнение обязанностей стартера, главного судьи на финише, главного хронометриста, старшего судьи на виде.</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
| 2.3 | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  | 9 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/>– составление схемы анализа: учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; физкультурно-оздоровительного мероприятия; ;составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.</p> <p>2. Просмотр видеоролика с последующим анализом: «Обучение и совершенствование техники толкания ядра».</p> <p>3. Составление памятки «Типичные ошибки в технике толкания ядра и способы их устранения».</p>  |                     |
|     | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   |                     |
| 2.4 | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   | 10день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжок в высоту способом «перекидной»; толкание ядра.</p> <p>3. Проведение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.</p> <p>4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям), закрепление правил судейства соревнований по легкой атлетике.</p> <p>5. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий</p> |                     |
|     | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  |                     |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– разработка положения о проведении соревнований;<br/>– просмотр видеоролика с последующим анализом: «Урок по легкой атлетике в школе».<br/>– составление памятки «Самоанализ зачетного занятия».</p>   |                     |

|     |  |                      |
|-----|--|----------------------|
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжок в высоту способом «перекидной»; толкание ядра.</p> <p>3. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану; самоанализ результатов проведенных зачетных мероприятий).</p> <p>4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям);</p> <p>5. Закрепление правил судейства соревнований по легкой атлетике.</p>   |                      |
| 2.5 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно – обучающий семинар:<br/>– составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений для изучения техники отдельных видов легкой атлетике (спортивная ходьба, бег, прыжки, метания);<br/>– составление плана-конспекта по методике обучения толканию ядра.</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике: прыжок в высоту способом «перекидной»; толкание ядра.</p> <p>3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях летнего учебного сбора (согласно индивидуальным заданиям).</p> | 11 день<br>(6 часов) |

|      |  |                       |
|------|--|-----------------------|
|      | <p>4. Закрепление правил судейства соревнований по легкой атлетике.</p> <p>5. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану; анализ проведенных зачетных мероприятий).</p> <p>6. Прием контрольных нормативов.</p>   |                       |
| 2.6. | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/> – составление конспектов по методике обучения отдельным видам легкой атлетики (спортивная ходьба, бег, прыжки, метания);<br/> – определение основных и второстепенных ошибок и путей их устранения.</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по мерам безопасности при проведении спортивного праздника «День Нептуна», проверка дна реки и определение границ для спортивного праздника «День Нептуна»;<br/> 2. Организация и методика проведения спортивного праздника «День Нептуна».<br/> 3. Анализ проведенного мероприятия.<br/> 4. Подведение итогов практики. Подготовка отчетной документации. Прием дифференцированного зачета.</p> | 12 день<br>(6 часов)  |
|      | Итоговая конференция по летнему учебному сбору   | по графику факультета |

## 1.4 ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

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

Текущий контроль во время практики осуществляется со стороны методиста и факультетского руководителя. При этом оцениваются и анализируются результаты ежедневной деятельности практикантов – участие в теоретических и практических занятиях, обсуждении мероприятий, самостоятельное планирование мероприятий, качество и своевременность разработки учебно-методической документации.

### А) ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ – 1 курс

1. Дневник практики [ПРИЛОЖЕНИЕ А].
2. Карта зачетных мероприятий [ПРИЛОЖЕНИЕ Б].
3. Сценарий спортивно-массового мероприятия.
4. Конспект по методике обучения отдельным видам легкой атлетики (спортивная ходьба, бег, прыжки, метания).
5. Карточек подвижных игр по легкой атлетике.
6. Отчет о прохождении практики (письменно, в произвольной форме).
7. Плакат-отчет об учебной практике «Летний учебный сбор».

### Б) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ

#### КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

| № п/п         | Зачетные упражнения                            | Оценка в баллах |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------|--|-----------------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|
|               |  | 10              | 9  | 8  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>1 курс</b> |  |                 |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
| 1             | Верхняя передача мяча в парах (кол-во передач) | 15              | 13 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2             | Подача мяча любым способом из 10 подач         | 10              | 9  | 8  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3             | Нижняя передача в парах (кол-во передач)       | 15              | 13 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4             | Подача мяча любым способом из 10 подач         | 10              | 9  | 8  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**В) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ  
КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

| № п/п                 | Зачетные упражнения                       | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                       |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 3    | 1    |
| <b>Юноши 1 курс</b>   |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1                     | «Челнок» (4х9 м) с ведением мяча (в сек.) | 9,9             | 10,2 | 10,5 | 10,8 | 11,0 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 2                     | Штрафной бросок (кол-во попаданий)        | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | -    | -    | -    | -    | 0    |
| <b>Девушки 1 курс</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1                     | Челнок» (4х9 м) с ведением мяча (в сек)   | 9,9             | 10,2 | 10,5 | 10,8 | 11,0 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 2                     | Штрафной бросок (кол-во попаданий)        | 5               | 4    | 3    | 2    | -    | -    | -    | -    | -    | 0    |

1. «Челнок» (4х9 м) с ведением мяча (в сек.)

2. Штрафной бросок. Штрафные броски выполняются с линии штрафных бросков. Из 10 бросков мяча необходимо попасть в кольцо 5 раз (10 бросков – 0 попаданий – 1 бал).

**Г) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – 1 КУРС**

| №<br>п/п | Виды<br>контроль-<br>ных<br>упражнений                             | Нормативы |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|--|-----------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |  | Женщины   |      |      |      |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |      |      |      |
|          |  | «3»       | «4»  | «5»  | «6»  | «7»  | «8»  | «9»  | «10» | «3»     | «4»  | «5»  | «6»  | «7»  | «8»  | «9»  | «10» |
| 1        | Кросс 1000<br>м, мин, с  | 4,30      | 4,25 | 4,20 | 4,15 | 4,10 | 3,54 | 3,42 | 3,32 | 3,40    | 3,35 | 3,30 | 3,25 | 3,20 | 3,10 | 3,02 | 2,52 |
| 2        | Прыжки в<br>длину с<br>места                                       | 180       | 185  | 190  | 195  | 200  | 205  | 210  | 220  | 230     | 235  | 240  | 245  | 250  | 255  | 260  | 265  |
| 3        | Прыжки в<br>длину с<br>разбега<br>способом<br>«согнув<br>ноги»     | 380       | 390  | 400  | 410  | 420  | 430  | 435  | 440  | 440     | 460  | 480  | 490  | 500  | 510  | 520  | 530  |
| 4        | Прыжок в<br>высоту с<br>разбега<br>способом<br>«перешагив<br>ание» | 100       | 110  | 115  | 120  | 125  | 130  | 135  | 140  | 125     | 130  | 135  | 140  | 145  | 150  | 160  | 165  |
| 6        | Метание<br>малого мяча   | 30        | 32   | 33   | 34   | 36   | 37   | 39   | 40   | 48      | 50   | 52   | 53   | 55   | 58   | 61   | 65   |
| 7        | Метание<br>гранаты   | 19        | 20   | 22   | 24   | 26   | 28   | 30   | 32   | 36      | 38   | 40   | 42   | 44   | 46   | 48   | 50   |

#### Д) ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

По итогам проведения летнего учебного сбора студенты сдают контрольные нормативы по каждому из разделов программы практики: спортивные и подвижные игры (волейбо, баскетбол), легкая атлетика; и проводят по данным разделам зачетное занятие или мероприятие.

#### Ж) ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ - 2 курс

1. Дневник практики [ПРИЛОЖЕНИЕ А].
2. Карта зачетных мероприятий [ПРИЛОЖЕНИЕ Б].
3. Положение, протокол о проведении соревнований, заявка.
4. План конспект учебного занятия по определенному виду спорта, за подписью методиста кафедры.
5. Карточки подвижных игр с элементами спортивных игр (не менее 8).
6. Комплекс подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры (волейбол, баскетбол, футбол).
7. Плакат-отчет об учебной практике «Летний учебный сбор».
8. Мультимедийная презентация по итогам учебной практики «Летний учебный сбор».

#### И) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

| № п/п         | Зачетные упражнения  | Оценка в баллах |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|               |  | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>2 курс</b> |  |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1             | Встречная передача мяча в парах с перемещением в левую и правую сторону (кол-во передач)               | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2             | Прямой нападающий удар из зоны 4 (мяч снизу подбрасывает преподаватель) из 10 раз перебить через сетку | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



|   |  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Верхняя передача мяча за голову на расстояние 2,5-3 м партнеру   | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Прямой нападающий удар из зоны 4 (мяч снизу подбрасывает преподаватель) из 10 раз перебить через сетку | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**К) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ  
КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФУТБОЛУ**

| № п/п         | Зачетные упражнения                                   | Оценка в баллах |    |    |     |     |     |     |     |     |    |
|---------------|---|-----------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
|               |   | 10              | 9  | 8  | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 3   | 1  |
| <b>2 курс</b> |   |                 |    |    |     |     |     |     |     |     |    |
| 1             | Ведение мяча (2x15 м / сек.)                          | 8               | 8  | 9  | 9,2 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 10 |
| 2             | Удары по воротам на точность (7 м.) Балы из 10 ударов | 10              | 9  | 8  | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1  |
| 3             | Набивание мяча ногами (кол-во раз)                    | 35              | 30 | 26 | 24  | 20  | 15  | 13  | 10  | 8   | 5  |

**Л) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ  
КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

| № п/п               | Зачетные упражнения                       | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                     |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 3    | 1    |
| <b>Юноши 2 курс</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1                   | «Челнок» (4x9 м) с ведением мяча (в сек.) | 9,9             | 10,2 | 10,5 | 10,8 | 11,0 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |

|                       |   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------|---|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2                     | Штрафной бросок (кол-во попаданий)      | 5   | 4    | 3    | 2    | 1    | -    | -    | -    | -    | 0    |
| <b>Девушки 2 курс</b> |   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1                     | Челнок» (4x9 м) с ведением мяча (в сек) | 9,9 | 10,2 | 10,5 | 10,8 | 11,0 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 2                     | Штрафной бросок (кол-во попаданий)      | 5   | 4    | 3    | 2    | 1    | -    | -    | -    | -    | 0    |

1. «Челнок» (4x9 м) с ведением мяча (в сек.)

2. Штрафной бросок. Штрафные броски выполняются с линии штрафных бросков. Из 10 бросков мяча необходимо попасть в кольцо 5 раз (10 бросков – 0 попаданий – 1 бал).

#### М) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – 2 курс

| № п/п | Виды контрольных упражнений           | Нормативы |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
|-------|---------------------------------------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|
|       |                                       | Женщины   |      |      |      |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |      |      |      |
|       |                                       | «3»       | «4»  | «5»  | «6»  | «7»  | «8»  | «9»  | «10» | «3»     | «4»  | «5»  | «6»  | «7»  | «8»  | «9»  | «10» |
| 1     | Бег 800 м<br>1500 м                   | 3,15      | 3,10 | 3,05 | 3,03 | 3,00 | 2,98 | 2,55 | 2,40 | 5,30    | 5,25 | 5,20 | 5,15 | 5,10 | 5,05 | 5,00 | 4,50 |
| 2     | Спортивная ходьба, мин, с             | 7,20      | 7,10 | 7,00 | 6,45 | 6,30 | 6,15 | 6,00 | 5,45 | 6,50    | 6,40 | 6,30 | 6,15 | 6,00 | 5,45 | 5,30 | 5,15 |
| 3     | Кросс 1000 м                          | 4,20      | 4,15 | 4,10 | 4,05 | 3,54 | 3,42 | 3,32 | 3,14 | 3,30    | 3,25 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,02 | 2,52 | 2,42 |
| 4     | Толкание ядра                         | 6,00      | 6,50 | 7,00 | 7,50 | 8,00 | 8,20 | 8,30 | 8,50 | 7,00    | 7,50 | 8,00 | 8,50 | 8,80 | 9,00 | 9,30 | 9,50 |
| 5     | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 380       | 390  | 400  | 410  | 420  | 430  | 435  | 440  | 440     | 460  | 480  | 490  | 500  | 510  | 520  | 530  |
| 6     | Прыжок в высоту способом «перекидной» | 100       | 110  | 115  | 120  | 125  | 130  | 135  | 140  | 125     | 130  | 135  | 140  | 145  | 150  | 160  | 165  |

**1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ  
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

| Баллы | Показатели оценки   |
|-------|---|
| 10    | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал очень высокие результаты;</li> <li>– проявил исследовательское, творческое отношение к деятельности;</li> <li>– проявлял высокую активность (наряду с посещаемостью), глубокие профессиональные интересы;</li> <li>– проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>     |
| 9     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил творческое отношение к деятельности;</li> <li>– проявлял активность (наряду с посещаемостью) и заинтересованность;</li> <li>– проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>   |
| 8     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил творческое (не всегда, не регулярно) и репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– проявлял активность (наряду с посещаемостью) и заинтересованность;</li> <li>– частично проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul> |
| 7     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– проявлял активность (наряду с посещаемостью) и заинтересованность;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>  |
| 6     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частично справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал средние результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– проявлял активность (наряду с посещаемостью) и заинтересованность;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>                                     |

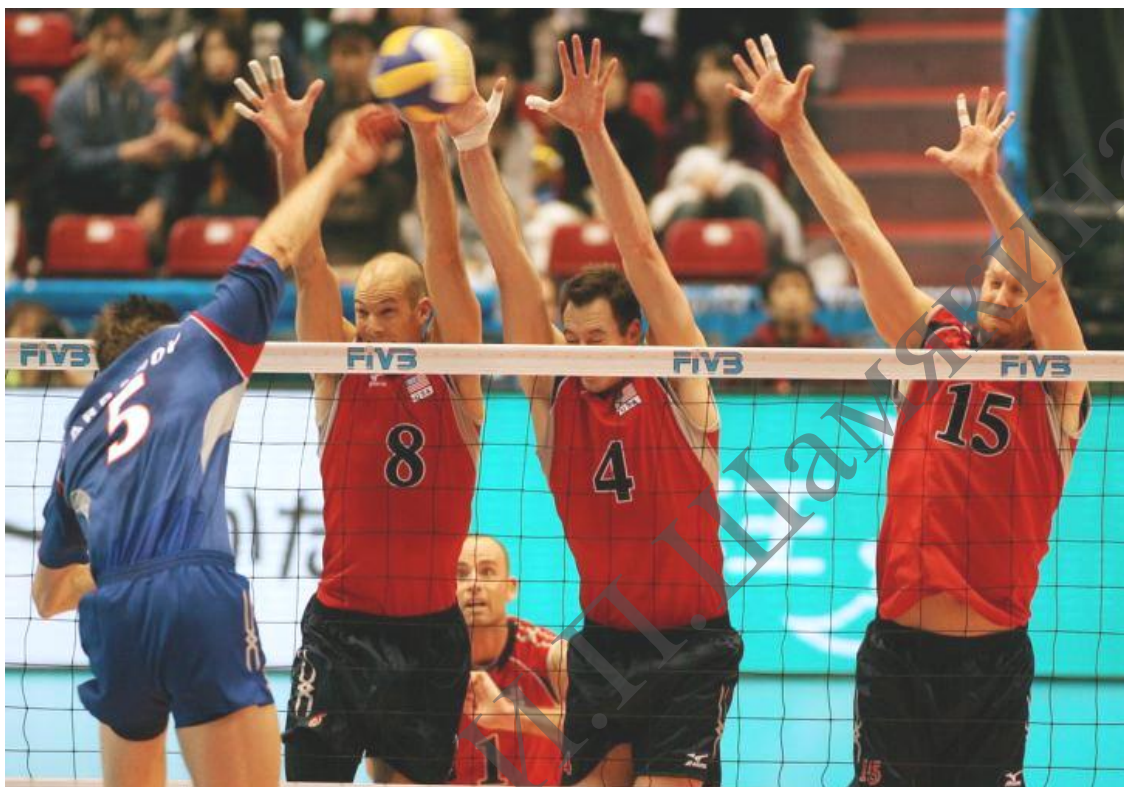
|   |  |
|---|--|
| 5 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частично справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал удовлетворительные результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– не проявлял активность;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>  |
| 4 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывал затруднения при выполнении программы практики;</li> <li>– частично справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал удовлетворительные результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– не проявлял активность (наряду с посещаемостью);</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul> |
| 3 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывал затруднения при выполнении программы практики;</li> <li>– не справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал неудовлетворительные результаты;</li> <li>– проявил ситуативное отношение к деятельности;</li> <li>– не проявлял активность (наряду с посещаемостью);</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>        |
| 2 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не выполнил программу практики;</li> <li>– не справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– проявил ситуативное отношение к деятельности.</li> </ul>   |
| 1 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отказался (неуважительная причина) от прохождения практики.</li> </ul>   |

Оценка может быть снижена за:

- несвоевременный выход на практику студента;
- нарушение учебной дисциплины (пропуск часов/дней и опоздание по неуважительным причинам):
- неаккуратное и несвоевременное оформление документации по практике;
- за сдачу документации не в полном объеме;
- отсутствие на установочной и итоговой конференциях по практике.

## 1.6 МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЛЕТНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

### 1.6.1 Дидактические материалы по организации и проведению спортивной игры в волейбол



#### *А) ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ*

*Общие правила.* Для игры предоставляется прямоугольная площадка размером 18 x 9 метров. Она разделена сеткой, которая висит на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Сферический мяч окружностью 65-67 см и весом 260–280 грамм главный инвентарь игры. На площадке может находиться 6 человек, но состав команды больше, до 14 человек. Цель игры – ударить по мячу, добить им до поверхности площадки противника или заставить ошибиться при его ударе по мячу. Какая из команд будет вводить мяч в игру решается жребием. Следующая подача переходит к той команде, которая выиграла очко. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке.

*Подача.* Производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки. Особенно это касается подач в прыжке. В полете мяч может задеть сетку, но он не должен коснуться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если подающий игрок нарушил правила или перекинул мяч за пределы игровой площадки (аут), то очко засчитывается принимающей команде. Если же мяч коснулся поля противника, то очко засчитывается подающей команде. Подряд вторая подача осуществляется тем же игроком, перехода не происходит.

*Прием.* Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающей команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника. Так же принимать мяч можно любой частью тела, но задерживать его не допустимо.

*Атака.* Стандартный пример атаки выглядит так: мяч принимается игроком задней линии (касание 1), доводится до связующего игрока (касание 2), в свою очередь он передает мяч игроку атаки (касание 3). При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией. Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро. Есть разные виды атакующих ударов: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо или влево и обманные удары (скидки).

*Блокирование.* Игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела, обычно руками, перенесенными на сторону противника в пределах правил. То есть при блокировании руки не должны мешать противнику до его атаки или другого игрового действия. Только игроки передней линии имеют право блокировать. Они могут сделать это за одно касание или за несколько. Касание блока не считается за одно из трех касаний.

*Либеро.* Игроки, которые не могут участвовать в подаче, в блоке и подавать, поэтому они находятся на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим. Либеро можно заменять неограниченное количество раз и при этом не ставить в известность судью. Форма либеро отличается от формы других игроков команды по цвету.

*Регламент.* Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии. В пятой партии

(тай - брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии тренер может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В первых 4 партиях дополнительно назначаются технические тайм-ауты по 60 секунд, когда одна из команд набирает 8 и 16 очков. После четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. Тренер имеет право произвести по 6 замен в каждой партии, кроме либеро.

### *Нарушения*

#### *При подаче:*

Игрок заступил ногой на пространство площадки.

Игрок подбросил и поймал мяч

По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передается соперникам

Касание антенны мячом

#### *При розыгрыше:*

Сделано более трех касаний.

Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.

Заступ игроком задней линии специальной трехметровой линии при атаке.

Ошибка на приеме: двойное касание или задержка мяча.

Касание антенны мячом при ударе.

Заступ на игровую половину противника.




#### *Регламент:*

Нарушение расстановки.

Касание верхнего края сетки.

Неспортивное поведение одного из игроков или тренера

### *Б) ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЬИ (ВОЛЕЙБОЛ)*

| № п/п | Жест  | Описание жеста   | Ситуация              |
|-------|---|--|-----------------------|
| 1     |  | Первый судья перемещает руку, показывая направление подачи   | Разрешение на подачу  |
| 2     |  | Первый или второй судья вытягивает руку в сторону команды, которая будет подавать                              | Подающая сторона      |
| 3     |  | Первый судья поднимает предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и поворачивает их вокруг корпуса | Смена сторон площадки |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 4  |    | Первый или второй судья располагает ладонь одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме буквы «Т») | Тайм-аут   |
| 5  |    | Первый судья указывает желтой карточкой (предупреждение) или красной (замечание) на запястье или часы               | Наказание за задержку                                  |
| 6  |    | Первый судья показывает желтую карточку для предупреждения или красную для замечания                                | Предупреждение за неправильное поведение или замечание |
| 7  |    | Первый судья показывает обе карточки вместе для удаления  | Удаление   |
| 8  |   | Первый судья показывает обе карточки отдельно для дисквалификации   | Дисквалификация  |
| 9  |  | Первый или второй судья скрещивает предплечья с прямыми кистями перед грудью  | Конец партии или матча                                 |
| 10 |  | Первый судья поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх   | Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче    |
| 11 |  | Первый судья поднимает пять разведенных пальцев   | Задержка при подаче                                    |
| 12 |  | Первый или второй судья поднимает обе руки вертикально, ладонями вперед   | Заслон   |
| 13 |  | Первый или второй судья проводит ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально                     | Касание мяча   |
| 14 |  | Первый или второй судья указывает рукой и пальцем (ами) на площадку   | Мяч «в площадке»                                       |



|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 15 |    | Первый или второй судья поднимает предплечья вертикально, с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу | Мяч «за»   |
| 16 |    | Первый судья медленно поднимает предплечье, с ладонью, обращенной вверх  | Задержка мяча  |
| 17 |    | Первый или второй судья поднимает два разведенных пальца   | Двойное касание  |
| 18 |    | Первый или второй судья поднимает четыре разведенных пальца  | Четыре касания   |
| 19 |    | Первый или второй судья касается стороны сетки в соответствии с ошибкой  | Игрок касается сетки   |
| 20 |    | Первый судья располагает руку над сеткой ладонью вниз  | Касание на стороне соперника   |
| 21 |  | Первый или второй судья делает предплечьем, с выпрямленной кистью, движение вниз                                 | Ошибка при атакующем ударе или удар по мячу, поданному соперником                        |
| 22 |  | Первый или второй судья показывает на середину площадки  | Помеха вследствие перехода на площадку соперника. Пересечение мячом плоскости под сеткой |
| 23 |  | Первый судья поднимает большие пальцы рук вертикально  | Обоюдная ошибка и переигровка  |

## В) ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЬИ НА ЛИНИИ (ВОЛЕЙБОЛ)

| № п/п | Жест  | Описание жеста  | Ситуация                       |
|-------|---|---|--------------------------------|
| 1     |    | Судья на линии указывает флагом вниз  | Мяч «в площадке»               |
| 2     |    | Судья на линии поднял флаг вертикально  | Мяч «за»                       |
| 3     |    | Судья на линии понял флаг и коснулся его вершины ладонью свободной руки                 | Касание мяча                   |
| 4     |    | Судья на линии размахивает флагом над головой и показывает на антенну или лицевую линию | Мяч «за» или заступ подающего  |
| 5     |  | Судья на линии понял и скрестил на груди обе руки                                       | Невозможность принятия решения |

## Г) ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

### Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

#### **«Над собой и о стенку»**

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2–3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

#### **«Мяч в воздухе»**

Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти

нарушения, а также за неточный пас игрок покидает круг. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше игровых). Отмечаются и игроки, которые хорошо владеют передачей. Хорошо подготовленные игроки могут выполнять передачи в прыжке.

#### **«Навстречу через сетку»**

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах — перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. Сигнал руководителя возвещает о начале эстафеты, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока занимающийся, начинавший игру, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск игрока).

#### **«Передачи по вызову»**

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10–12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Преподаватель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет его в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

#### **«Эстафета парами»**

Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.

*Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование  
верхней передачи мяча:*

**«Свеча»**

На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач – над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

**«Передал – выйди».**

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху- (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**«Мяч партнеру»**

6–8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга – на место центрального, и игра продолжается.

**«Передачи в движении»**

Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

**«Спираль»**

Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

## Г) СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ (ВОЛЕЙБОЛ)

*Волейбол* – (англ. Volleyball от volley – «удар с лёта» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

*Брейковое очко* – очко, взятое командой со своей подачи.

*Взлёт* – короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

*В тапочки* – мяч после блока отлетает ровно в пол перед атакующим игроком

*Второй темп* - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

*Диагональный* – самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приеме

*Диг* (от англ. dig) – защитный удар, выполняемый в падении, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.

*Добить до пола* – основная цель игры в волейбол.

*Доигровка* – продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём.

*Дриблинг* – характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

*Загнать под кожу* – при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

*Зачехлить* – закрыть атаку соперника блоком.

*Зона конфликта* – зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет приём.

*Котёл* – зона в середине площадки за 3-х метровой линией. Самое частое направление скидок при нападении.

*Либоро* – защитник, рост обычно меньше 190 см.

*Морита* – атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная по фамилии японского волейболиста Дзюнго Мориты, чемпиона Олимпийских игр 1972 года.

*Надеть на уши* - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока результат атаки.

*Организованный блок* – правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

*Отведённый пас* – атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

*Отыгаться от блока* – несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

*Пайп* – вариант атаки, когда связующий подключается к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

*Первый темп* – вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

*Переходящий мяч* – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приёме подачи.

*Планер* (или Флот (от английского en:float)) – планирующая подача, при которой мяч летит по неустойчивой траектории, меняя направление полета.

*Позитивный приём* – хороший приём подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно её сыграть.

*Снять* – выиграть очко в результате своей атаки после подачи соперника.

*Схема 4–2, 5–1, 6–2* – различные тактические схемы игры. Схема 4–2 – четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдает тот из них, кто находится на передней линии. Схема 5–1 – пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии. Схема 6–2 – четыре нападающих и два связующих, передачу отдает тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

*Связующий* – определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

*Съём* – а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.

*Центральный блокирующий* (нападающий первого темпа) – очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из третьей зоны.

*Эйс* (от английского en:Ace) – очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

### 1.6.2 Дидактические материалы по организации и проведению спортивной игры в баскетбол



#### *А) ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ*

В игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет. Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо. В зависимости от того где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со средней или близкой дистанции (на жаргоне – краска) – 2 очка, и 3 очка дается за бросок из-за 3-очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

Мячом играют только руками. Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его об пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Случайные касания стопой или ногой не есть нарушениями правил игры. Игра начинается со спортивного броска в центральном круге на игровом поле, когда мяч отбивается одним из разыгрывающих игроков (отбивающих). Матч состоит из четырех четвертей (квотеров), каждая из них длится 10 мин. В Национальной баскетбольной ассоциации время четверти 12 мин. С перерывами по 2 минуты. Перерыв между половиной игры (между второй и третьей четвертями) длится 15 минут. После большого перерыва команды меняются половинами поля. Игру можно походить на открытой площадке или в зале с высотой потолка не менее 7 метров. Размер поля составляет

28x15 м. Размер щитка для корзины -180x105 см. От нижнего края щитка до пола или земли расстояние должно быть равно 290 см. Корзиной является металлическое кольцо, которое обтянутое сеткой из шнура. Сетка без дна.

*Нарушения:*

- аут – мяч оказывается за пределами баскетбольной площадки ;
- пробежка – игрок, ведущий мяч, совершает перемещения ног больше чем разрешено правилами;
- нарушения ведения мяча – несение мяча, двойное ведение;
- 3 секунды – игрок нападающей команды задерживается более трех секунд в зоне штрафного броска, в тот момент, когда его с мячом и находится в зоне нападения;
- 5 секунд – игрок, делающий бросок, не расстается с мячом на протяжении пяти секунд;
- 8 секунд – команда, у которой началось владение, не вышла с ним из своей зоны в зону нападения;
- 24 секунды – команда ведущая мяч, более 24 секунд не сделала точного броска по кольцу. Команде даются новые 24 секунды, если брошенный мяч прикоснулся к кольцу;
- нарушение возвращения мяча в зону защиты (или просто правило зоны)
- команда, владеющая мячом, переводит его из зоны нападения в зону защиты.
- фол – не соблюдение правил, неспортивное поведение. Правилами баскетбола не позволено бить соперника по рукам, толкать, держать игрока руками.

*Виды фолов:*

- персональный фол;
- техническое нарушение;
- неспортивный фол (фол за неспортивное поведение);
- дисквалифицирующий фол (грубый, умышленный фол).

Игрок, который получил за время игры 5 фолов (в НБА 6 фолов) покидает баскетбольную площадку и не имеет право принимать участие в данном матче, но может наблюдать за игрой со скамейки запасных. Игрок, который получает дисквалифицирующий фол, не может даже смотреть матч со скамейки запасных.

Победителем объявляется та команда, которая за время игры смогла набрать больше очков. При равном счёте после окончания основного времени игры назначается овертайм, обычно это дополнительные пять минут игры, если данного времени оказывается мало, назначается второй, третий и т.д., пока одна из команд не наберет больше очков, и не будет объявлена команда победитель.








## Б) ЖЕСТЫ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Жесты судьи в баскетболе определены официальными правилами и являются общими. Они используются всеми судьями во всех играх. Все жесты судей делятся на шесть серий:

1. Засчитывание мяча.
2. Жесты, относящиеся ко времени.
3. Административные жесты.
4. Нарушения.
5. Показ фола (три этапа):
  - номер игрока;
  - тип фола.
  - число назначенных штрафных или направление игры.
6. Выполнение штрафного броска (две позиции):
  - в ограниченной зоне;
  - вне ограниченной зоны.

### ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

| <i>а) засчитывание мяча:</i> |   |   |                                  |
|------------------------------|---|---|----------------------------------|
| №п/п                         | Жест  | Описание жеста  | Ситуация                         |
| 1                            |  | Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.                   | Засчитывание мяча.<br>Одно очко. |
| 2                            |  | Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.        | Два очка.                        |
| 3                            |  | Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх. | Попытка трехочкового броска.     |

|  |   |   |                                     |
|--|---|---|-------------------------------------|
| 4  |    | <p>Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.</p>   | <p>Успешный трехочковый бросок.</p> |
| 5  |    | <p>Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.</p>   | <p>Очки не считать.</p>             |
| <p><i>б) относящиеся ко времени:</i></p> |   |   |                                     |
| 1  |   | <p>Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.</p>   | <p>Остановка времени.</p>           |
| 2  |  | <p>Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.</p> | <p>Остановка времени для фола.</p>  |
| 3  |  | <p>Производится отмахка рукой из положения вверх в положение вперед.</p>  | <p>Включение игрового времени.</p>  |

|                             |   |  |  |
|-----------------------------|---|--|--|
| 4                           |    | Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение. | Новый отсчет 24 секунд.                              |
| <i>в) административные:</i> |   |  |  |
| 1                           |    | Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).                      | Замена.  |
| 2                           |    | Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.                            | Приглашение на площадку.                             |
| 3                           |   | Указательный палец руки и ладонь образуют букву «Т».                         | Затребованный перерыв.                               |
| 4                           |  | Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.                   | Связь между судьями на площадке и судьями за столом. |
| 5                           |   | Отсчет ведется пальцами поднятой руки.                                       | Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд).               |

| г) нарушения |   |   |                  |
|--------------|---|---|------------------|
| 1            |    | Судья кругообразными движениями против часовой стрелки вертит руками.     | Пробежка         |
| 2            |    | Поднять 2 больших пальца вверх.   | Спорный мяч.     |
| 3            |    | Поочередные движения руками вверх-вниз, ладони открыты и направлены вниз. | Двойное ведение. |
| 4            |   | Судья затрагивает рукой плечо.  | 24 секунды.      |
| 5            |  | Кисти рук образуют букву «т».   | Технический фол. |
| 6            |   | Сделать резкий выпад, выставить сжатый кулак вперед.                      | Фол в нападении. |

## *В) ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА*

### Совершенствование перемещений

#### **«Старт за мячом»**

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

#### **«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

#### **«Пятнашки»**

1. В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.
4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.
5. Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.
6. Каждый из игроков держит в руках какой-нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

#### **«Пятнашки в тройках»**

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

### **«Догони партнёра»**

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

### *Ловля и передачи мяча*

#### **«Свободное место»**

Играющие образуют круг по 6–8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

#### **«Всадники»**

Играющие делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потери мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

#### **«Ловец и перехватчик»**

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

#### **«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

## *Ведение мяча*

### **«Салки»**

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

### **«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

### **«Пройди защитника»**

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

### **«Выбей мяч»**

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 лучших игрока.

### **«Ведение со скакалкой»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6–8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

**«Старт за мячом»**

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

**«Наездники»**

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

**«Быстрый прорыв»**

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

**«Массовый баскетбол»**

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.



### Г) СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ (БАСКЕТБОЛ)

«Баскетбол» (англ. basket – корзина, ball – мяч) — спортивная командная игра с мячом., в которой мяч забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину) соперника, прикрепленное на определенной высоте

*Блокировка* – действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющего мячом. Является нарушением правил.

*Бросок крюком* – бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

*Быстрый прорыв, быстрая атака* – быстрое продвижение нападающих к корзине соперников в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

*Ведение мяча (дриблинг)* – продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол, Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

*Двойное ведение* – возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

*Двойной заслон* – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

*Дриблер* (от англ. dribbler) – игрок, ведущий мяч.

*«Живой» мяч* – мяч считается «живым», когда судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

*Заслон* – допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию.

*Защитник* – термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды; во-вторых, разыгрывающий игрок задней линии нападения.

*Зонная защита* - защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2–1–2, 3–2, 2–3, 1–3–1 и т. д. *Игровые приемы* – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе

включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

*Лицевые линии* – линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

*Личная защита* – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

*«Мертвый» мяч* – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, до того, как он будет введен в игру соперником; при спорном; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

*Множественный фол* – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

*Нападающий* – термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом; во-вторых игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

*«Непрерывка»* – комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки в другую сторону.

*«Разыгрывающий (разводящий)»* – диспетчер в команде, игрок начинающий и формирующий атаку своей команды, распределяющий пасы между игроками и связывающий усилия команды в одно целое, владеет отличным ведением и «держанием» мяча, видит каждого своего партнера и всю площадку в целом, обычно не плохо бросает с дальней дистанции. Бывают разыгрывающие «немые» и «говорящие», первые управляют действиями команды молча, иногда жестами и знаками, вторые – постоянно кричат. Без толкового разводящего действия команды обычно теряют коллективный характер и становятся ареной личных достижений, когда каждый водится сам по себе.

*«Форвард»* – подвижный, универсальный игрок активно прорывающий оборону противника с мячом для прохода под кольцо, обычно быстрый, с хорошим прыжком и уверенным ведением мяча.

*«Фол»* – нарушение правил. Сюда входит, как пробежка и двойное ведение мяча, так и силовые приемы остановки соперника.

### 1.6.3 Дидактические материалы по организации и проведению спортивной игры в футбол



#### *А) ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ*

*1. Игровое поле.* Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90–120 метров длиной и 45–75 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.

*2. Футбольный мяч.* Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не

выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.

3. *Число участников игры.* Правила футбола разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.

4. *Футбольная форма.* Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.

5. *Футбольный судья.* Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

6. *Продолжительность игры.* Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени, дополнительное время может назначаться в случае ничьих, два тайма по 15 минут и серии одиннадцатиметровых ударов.

7. *Начало игры,* а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются игровыми площадками.

8. *Мяч в игре.* Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.

9. *Определение взятия ворот.* Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

10. *«Вне игры».* В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

*11. Неспортивное поведение игроков*, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

*12. Свободный и штрафной удары*. Прямые либо непрямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

*13. Одиннадцатиметровый удар*. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение правил в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

*14. Вбрасывание мяча*. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

*15. Удар от ворот*. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

*16. Угловой удар*. Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

#### *Б) Жесты футбольных арбитров*

Нередко в местах проведения спортивных соревнований стоит такой шум, что болельщикам не удается услышать свисток судьи. А без комментатора многие решения рефери остаются непонятными. В таких случаях на помощь приходят общепринятые жесты арбитра, по которым можно оценить игровой эпизод или узнать причины судейского решения.

Штрафной удар



Преимущество



Желтая карточка



Свободный удар



Красная карточка



Замена

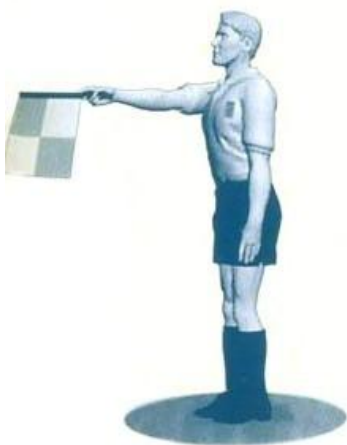
Вбрасывание  
в пользу нападающего

Вбрасывание в  
пользу защитника



Удар от ворот

Угловой удар

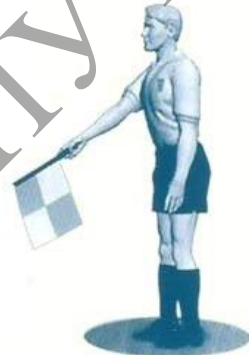


Вне игры

Вне игры в ближней части поля

Вне игры в центре поля

Вне игры в дальней части поля



Нарушение со стороны защитника

Нарушение со стороны нападающего



## *В) ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА*

### **«Передачи мяча ногами»**

Игроки делятся на две команды (по 5–6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

### **«Передача мяча головой»**

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

### **«Выбей мяч из круга»**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше



коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

### **«Забей гол»**

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

### **«Передай пас»**

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отработав технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

### **«Точно в цель»**

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120 см, 80 см, 40 см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

## «Передача мячей по кругу»

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12–16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

### *Футбольные эстафеты*

а) Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

б) На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.

в) В 10м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуетя очком.

г) Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

д) Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

ж) Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.

к) Игроки, продвигаясь вперёд парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой.

## Г) СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ (ФУТБОЛ)

*Автогол* – мяч, забитый футболистом в свои ворота.

*Арбитр* – футбольный судья.

*Аренда* – переход игрока из одного клуба в другой на оговорённое клубами время, по истечении которого он обычно возвращается обратно.

*Аритмия* – смена (иногда частая) темпа игры. Аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции.

*Аут* (от англ. out, выход) — выход мяча за боковую линию.

*Аутсайд* – фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге.

*Аутсайдер* – команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.

*Бомбардир* – игрок, забивающий много голов.

*Вингер* (от англ. wing, крыло) – крайний атакующий полузащитник.

*Второй этаж* – игра головой.

*Голкипер* (от англ. Goalkeeper) – вратарь.

*Дриблинг* – движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника

*Дубль* – выигрыш какой-либо командой первенства и кубка страны в одном сезоне; два гола, забитых игроком в течение матча; резервная команда.

*Дубль-вэ* – тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5.

*Каре* – четыре гола, забитых игроком в течение матча.

*Катеначчо* (от итал. catenaccio) – тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолох.

*Кипер* – вратарь.

*Контратака* – незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

*Корнер* (от англ. corner) – угловой удар.

*Латераль* (от итальянского laterale – боковой) – крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку.

*Лайнсмен* – судья на линии, боковой судья, помощник судьи.

*Офсайд* – положение «вне игры».

*Пенальти* (от англ. penalty) – 11-метровый штрафной удар.

*Плеймейкер* (от англ. playmaker) – распасовщик; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

*Поучер* – нападающий, играющий на грани оффсайда. Цель – получив мяч на ход, ворваться за счет ускорения в свободную зону между защитниками и пробить по воротам. *Пыр* (удар пыром) – удар с носка.

*Стенка* – защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот; технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке.

*Стоппер* — опорный защитник.

*Сейв* – неожиданно отбитый вратарем мяч.

*Трансфер* – переход игрока за деньги из одного клуба в другой.

*Футбол* (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

## 1.6.4 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. СУДЕЙСТВО В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



### *А) КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метаниях и составленные из этих видов многоборья. Эти пять разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий – проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. В свою очередь подразделяется на:

- бег на короткие дистанции (спринт) – длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.
- бег на средние дистанции — дистанции от 800 и до 1500 метров.
- бег на длинные дистанции (стайерский) – дистанции, от 3000 метров.

С препятствиями совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

- бег с препятствиями на дистанцию 3000 метров (стипель-чез).
- бег с барьерами на спринтерских дистанциях.

Эстафетный – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Бег по пересеченной местности (кросс), смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Проводится в лесной или парковой зоне.

Спортивная ходьба – это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Прыжки с разбега, подразделяются на: вертикальные прыжки – прыжок в высоту, прыжок с шестом; горизонтальные прыжки – прыжок в длину, тройной прыжок.

Метания – комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий: метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день – 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м;

Второй день – 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

Женское семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней в следующем порядке:

Первый день – 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м; Второй день – прыжок в длину, метание копья, 800 м.

## *Б) СУДЕЙСТВО В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ*

Для проведения легкоатлетических соревнований в соответствии с действующими правилами назначается руководство соревнованиями судейская коллегия, а во время международных соревнований и первенств, кроме того, и апелляционное жюри.

Во время национальных и международных соревнований руководство соревнованиями состоит из главного судьи соревнования (он обеспечивает общее руководство) и руководителя, ответственного за организацию и техническое обеспечение.

Они отвечают за проведение соревнований в соответствии с правилами. Апелляционное жюри рассматривает все поданные протесты и выносит по ним свое решение. Решение апелляционного жюри является окончательным.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метаниям, бригада судей по стилю, бригада судей по дистанции, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации и некоторые другие состав и количество которых зависят от ранга соревнований.

К примеру: беговая бригада состоит из стартеров(2–4 чел.) дают старт участникам забегов, судьи-хронометристы (6–10 чел.) определяют время прохождения дистанции, судьи на финише (6–9 чел.) определяют порядок прихода участников на финише, секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Главный судья отвечает за соблюдение правил соревнований и принимает решения по всем техническим вопросам, могущим возникнуть в ходе соревнования (например, разногласия об очередности занятых мест он разрешает в соответствии с отчетом старшего судьи на финише, старшего судьи-хронометриста и показаний фотофиниша).

Во всех соревнованиях, во время которых результаты фиксируются по высоте и длине, старшие судьи обязаны измерять каждую попытку, выполненную в соответствии с правилами, и заносить результаты в протокол.

В прыжках в высоту и с шестом надлежит измерять высоту, на которую устанавливается планка. Каждому участнику предоставляется на каждой высоте только 3 попытки.

По окончании соревнования по виду определяется очередность мест, занятых всеми участниками, а результаты заносятся в протокол.

## *В) ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ*

### **«Бег с мячом»**

Размечают дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников. По сигналу ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех

пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **«Бег по прямой из различных положений»**

Размечают три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии. Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой. Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт. По сигналу участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **«Бег по линиям»**

На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д. Игра проводится четное количество раз. При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии. В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

#### **«Челночный бег»**

Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой. Группа делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной. Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

### **«Толкание мяча в обруч»**

На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **«Достань мячик»**

На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения. С трех шагов разбега необходимо оттолкнуться одной ногой и стараться коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если игроку удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

### **«Бег флажков»**

Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер. Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту. Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка. Прыжки выполняются по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку. Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков. Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

### **«Эстафета с прыжками в длину»**

На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6–8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1–3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для



своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

#### **«Эстафета с преодолением препятствий»**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3–4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5–6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5–6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см, а за ней кладут два мата для приземления. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну. Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

#### **«Через сетку»**

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

#### **«Марш-бросок»**

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6–10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.). Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

## В) СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ВЫРАЖЕНИЙ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

*Аэродинамика метаний.* Использование законов аэродинамики для увеличения дальности полета спортивных снарядов (при создании их конструкции, позволяющей им планировать, а также при внесении коррекции по углу их вылета в зависимости от направления и силы ветра).

*Бег в облегченных условиях.* Тренировочный бег под гору, бег с тягой, бег в специально созданных условиях, уменьшающих действие силы тяжести или помогающих развить большую скорость.

*Бег гладкий.* Бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

*Бег длительный.* Тренировочный бег, критерием которого является не скорость, а преодоление определенного расстояния, или бег в течение продолжительного времени.

*Бег до отказа.* Упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы; тест для определения физической работоспособности.

*Бег заключительный.* Бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения; обеспечивает плавное уменьшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.

*Бег интенсивный.* Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

*Бег интервальный.* Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха; направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств бегуна.

*Бег контрольный.* Тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности бегуна.

*Бег кроссовый.* Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Бег марафонский.* Вид легкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

*Бег на выносливость.* Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.

*Бег на длинные дистанции.* Бег на дистанции 3000 м и свыше (3000, 5000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).

*Бег на короткие дистанции.* Бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространенные дистанции – 60, 100, 200 и 400 м).

*Блокирование бегуна (кроссинг).* Умышленные действия бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега; наказывается дисквалификацией бегуна.

*Гандикап.* Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

*Десятиборье.* Вид легкой атлетики; включает бег на 100, 400, 1500 м и 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования по десятиборью проводятся у мужчин.

*Многоскоки.* Прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

*Семиборье.* Вид легкой атлетики. Семиборье для женщин включает бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, бег на 200 м, прыжки в длину с разбега, метание копья и бег на 800 м; проводится в два дня. Семиборье для мужчин состоит из бега на 60 м, прыжка в длину с разбега, толкания ядра, прыжка в высоту с разбега, бега на 60 м с барьерами, прыжка с шестом, бега на 1000 м; проводится только в закрытых помещениях (зимой).

*Система «метатель – снаряд».* Специальный термин, обозначающий сочетание кинематических характеристик спортсмена и снаряда при выполнении разбега и последующих действий метателя для обеспечения необходимых условий вылета снаряда.

*Фаза двухопорная.* Положение спортсмена в спортивной ходьбе, характеризующееся касанием грунта двумя ногами.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Спортивные игры*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – 496 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
3. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : учеб.-метод. пособие / В.А. Лепёшкин . – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2011. – 100 с.
4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., – М.: Академия, 2004. – 520 с.
6. 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. – 400 с.

### *Легкая атлетика*

1. Зелинченко, В. Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В. Б. Зелинченко, В. Г. Никитушкин. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
2. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П., Конников, А.Н. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
4. Працко, Ю.Ф., Коняхин, М.В. Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований: Практическое пособие / Ю.Ф. Працко, М.В. Коняхин; М-во образования Республики Беларусь, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». – Гомель, 2005. – 79 с.
5. Пташиц, А.Я., Трофимович, И.Г. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике: учеб.-метод. пособие / А.Я. Пташиц, И.Г. Трофимович; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель: БелГУТ, 2006. – 50 с.

МГПУ им. И.П.Шамякина

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Дневник практиканта

Дневник служит для последовательной, хронологической записи хода практики. Ведение дневника является средством выработки у студентов умений планировать и оценивать проделанную работу. Дневниковые записи помогают высказывать свое отношение к различным вопросам организации и содержания учебно-воспитательного процесса, формировать педагогическое мышление, обобщать передовой педагогический опыт.

Дневник заполняется ежедневно с указанием даты и характера проделанной практикантом работы. Особое внимание следует обратить на содержание учебного процесса, на методику проведения учебных занятий и мероприятий. Записи в дневнике должны быть содержательными, немногословными грамотными.

Дневник практиканта содержит:

*а) титульный лист*

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Факультет \_\_\_\_\_ курс, группа \_\_\_\_\_  
 Методист по практике \_\_\_\_\_  
 Сроки практики с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

*б) план работы студента-практиканта*

| № | Вид работы                           | Форма организации мероприятий | Время проведения |
|---|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 1 | Организационная работа;              |                               |                  |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная работа; |                               |                  |
| 3 | Спортивно-массовая работа;           |                               |                  |
| 4 | Хозяйственная работа                 |                               |                  |

Карта зачетных мероприятий

| Дата | Тема физкультурно-оздоровительного мероприятия | Оценка | Подпись методиста |
|------|--|--------|-------------------|
|      |  |        |                   |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Примерное оформление карточки подвижных игр

Название игры

Цель:

Задачи:

Инвентарь:

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|------------|---------|-----|
|            |            |         |     |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Схема индивидуального плана прохождения практики

| Дата  | Содержание работы | Анализ проделанной работы | Примечание |
|-------|-------------------|---------------------------|------------|
| 1     | 2                 | 3                         | 4          |
| 2     |                   |                           |            |
| 3 ... |                   |                           |            |

## РАЗДЕЛ 2

### УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

#### 2.1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

*Целью учебной практики «Зимний учебный сбор» является приобретение практических навыков организации, методики обучения, развития физических качеств, оздоровления в условиях зимнего учебного сбора с использованием содержания спортивно-педагогических дисциплин учебного плана («Лыжный спорт и методика преподавания»).*

*Задачи учебной практики:*

- формирование у студентов основ техники классических способов передвижения на лыжах;
- обучение студентов профессиональным навыкам и умениям по подготовке лыжного инвентаря к занятиям, по организации учебно-тренировочных занятий;
- повышение уровня физической подготовленности студентов с использованием средств лыжного спорта.

*Для достижения цели и решения поставленных задач основными направлениями деятельности студента на практике являются:*

- непосредственное знакомство с системой организации учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной работы в условиях зимнего учебного сбора;
- организация и проведение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту;
- выполнение функций членов судейских бригад на соревнованиях по лыжному спорту;
- проектирование и планирование учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту;
- обеспечение уровня двигательной активности, соответствующей состоянию и потребностям занимающихся;
- использование занятий по лыжному спорту как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.



## 2.2 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

Учебная практика «Зимний учебный сбор» является частью образовательной подготовки студентов факультета физической культуры, формой организации учебного процесса; позволяет познакомиться с будущей профессиональной деятельностью; овладеть профессиональными умениями и навыками; организуется с учетом будущей специальности и специализации.

Практика выполняет адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую функции. Во время прохождения учебной практики студент может определиться, насколько правильно он выбрал для себя сферу деятельности, выяснить степень соотнесенности личностных качеств с будущей профессией.

Содержание учебной практики «Зимний учебный сбор» позволяет формировать дидактические, воспитательные и самообразовательные умения студентов; применять теоретические знания для анализа реального учебного процесса; формировать положительное отношение к педагогической деятельности.

Такой подход обеспечивает взаимосвязь между теоретическими знаниями и практическими умениями, реализуя тем самым принцип интеграции теоретического и практического компонентов общепедагогической подготовки студента. Реализация этого принципа является одним из важных направлений профессиональной подготовки будущего специалиста сферы физической культуры и спорта.

«Зимний сбор» (учебная практика) проводится в виде практических занятий, в ходе которых немаловажное значение имеет самостоятельная работа студентов (работа с методическими материалами в рамках дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»; подготовка к проведению учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, согласно индивидуальным заданиям).

В результате прохождения учебной практики по лыжному спорту студент должен:

*знать:*

- основы техники классических способов передвижения на лыжах;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения классическим способам передвижения на лыжах;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организаций и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту;
- вопросы материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса в лыжном спорте;
- правила проведения соревнований по лыжному спорту;

- методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств на занятиях лыжным спортом;
- энергосберегающие технологии, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

*уметь:*

- анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях лыжным спортом;
- технически правильно выполнять, объяснять и показывать программные упражнения;
- составлять документы планирования и контроля, работать с психолого-педагогической, методической, специальной литературой;
- проводить занятия по обучению, совершенствованию техники передвижения на лыжах с подбором специально-подготовительных упражнений и упражнений, направленных на исправление ошибок с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

*владеть:*

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»;
- навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
- навыками первой помощи при травмах на занятиях лыжным спортом;
- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием программы «Зимний учебный сбор»;
- техникой судейства спортивных соревнований по лыжному спорту.

Зимний учебный сбор студентов 2 и 3 курсов проводится в течение учебного года в количестве 36 часов согласно утвержденному расписанию. Продолжительность практики для каждого курса – 1 неделя. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,5 зачетных единицы, 36 часов.

В структуре программы учебной практики «Зимний учебный сбор» выделены разделы: учебно-методическая работа студента-практиканта; учебно-практическая деятельность студента-практиканта, которые определяют конкретные задачи прохождения каждого этапа практики и отражают основные компоненты профессионально-педагогической деятельности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта:

*Учебно-методическая работа студента-практиканта включает следующие компоненты:*

1. Изучение основных документов планирования учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, в рамках учебной практики «Зимний учебный сбор».
2. Разработка необходимой документации планирования (протоколы соревнований, календарный план спортивно-массовых мероприятий, план конспекты учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах).
3. Участие в обсуждении мероприятий, проводимых студентами-практикантами.
4. Подготовка мультимедийных презентаций по итогам практики.

*Оценка за проведение учебно-методической работы студента-практиканта состоит из следующих компонентов:*

1. Грамотное планирование, организация, корректировка учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижным играм, эстафетам на лыжах, проводимых студентом, в рамках прохождения учебной практики «Зимний учебный сбор»;
2. Методически правильное оформление конспекта: учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах;
3. Умение использовать в практической деятельности основы законодательства и правовые нормы;

*Учебно-практическая деятельность студента-практиканта включает в себя следующие компоненты:*

1. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке, оснащение места для проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем.
2. Проведение учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований, подвижных игр, эстафет на лыжах (согласно индивидуальным заданиям).
3. Организация в группе соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).
4. Ремонт имеющегося лыжного инвентаря.
5. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.

*Оценка за учебно-практическую деятельность состоит из следующих компонентов:*

1. Умение применять базовые научно-теоретические знания для решения практических и теоретических задач;
2. Умение работать в команде;
3. Методически грамотное и уверенное проведение учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту, подвижных игр, эстафет на лыжах (согласно индивидуального плана работы);
3. Методически грамотно проведенный самоанализ; анализ мероприятий, проведенных студентами группы.

МГПУ им. И.П.Шамякина

## 2.3 СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

Календарно-тематический план  
учебной практики «Зимний учебный сбор» – 2 курс

| Наименование разделов, тем | Содержание учебного материала   | Количество недель (дней), часов |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| 1.                         | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.</p> <p>2. Знакомство: с базой учебной практики; режимом прохождения практики.</p> <p>3. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период зимнего учебного сбора.</p> <p>4. Информационно-обучающий семинар:<br/>           – демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Зимний учебный сбор» за предыдущие годы;<br/>           – подготовка необходимой документации: протоколы соревнований, календарный план спортивно-массовых мероприятий; составление студентом индивидуального плана [ПРИЛОЖЕНИЕ Г], проведения зачетных мероприятий [Приложение Б]; учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту; составление списка документов, материалов и методических рекомендаций, необходимых в качестве источника планирования учебно-тренировочного занятия.</p> | 1 день<br>(6 часов)             |
|                            | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Ознакомление с наличием спортивного инвентаря и оборудования. Подготовка лыжного инвентаря (выбор лыж</p>  |                                 |

|    |   |                     |
|----|---|---------------------|
|    | <p>по весу и росту студента). Определение и обследование места для проведения учебных занятий; подготовка тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Совершенствование техники передвижения на лыжах»: стойки лыжника; техника поворотов на лыжах на месте; техника попеременно двухшажного хода; совершенствование техники скользящего шага; совершенствование техники спусков.</p> <p>4. Организация и проведение подвижных игр на лыжах.</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p>   |                     |
| 2. | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно-обучающий семинар: – разработка плана-конспекта (работа в подгруппах) на одну из тем по выбору студентов, с последующей презентацией:<br/>«Методика обучения попеременному двухшажному классическому ходу»;<br/>«Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу».</p> <p>2. Просмотр видеоролика «Совершенствование техники спусков», с последующим анализом.</p> <p>3. Составление карточек подвижных игр по лыжному спорту [Приложение В]</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка: лыжного инвентаря (выбор лыж по весу и росту студента); тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; техники спусков: в основной, высокой и низких стойках».</p> | 2 день<br>(6 часов) |

|    |  |                             |
|----|--|-----------------------------|
|    | <p>4. Тренировка на дистанции (3 км – девушки, 5 км – юноши).</p> <p>6. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>8. Анализ проведенных мероприятий.</p>   |                             |
| 3. | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | <p>3 день<br/>(6 часов)</p> |
|    | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– составление положения и программы соревнований по лыжному спорту, составление графика участия группы в проведении спортивно-массовых мероприятиях;<br/>– выбор и подготовка лыжной трассы; нарисовать схему разметки стартового городка по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 с, массовый старт, эстафета, спринт);<br/>– составление комплексов упражнений для развития равновесия лыжника.</p> <p>2. Презентация плана-конспекта занятия: «Методика обучения попеременно двухшажному классическому ходу».</p> <p>3. Просмотр видеоролика «Обучение и совершенствование техники скользящего шага», с последующим анализом.</p> |                             |
|    | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  |                             |
|    | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, техники торможения «плугом», техники подъема «елочкой» и «полуёлочкой»; преодоление неровностей на различных скоростях; закрепление спусков: наискось, в стойке отдыха».</p>  |                             |

|    |   |                             |
|----|---|-----------------------------|
|    | <p>4. Проведение подвижных игр и эстафет на лыжах (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Проведение части занятия по лыжной подготовке (управление учебной группой, подача команд и распоряжений);</p> <p>6. Развитие выносливости, прохождение дистанции с умеренной интенсивностью 3–5 км.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>8. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                             |
| 4. | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  | <p>4 день<br/>(6 часов)</p> |
|    | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– ознакомление с работой судейской коллегии, правилами судейства соревнований по лыжному спорту;<br/>– составление протоколов официальных результатов соревнований по лыжным гонкам своей учебной группы;</p> <p>2. Презентация план-конспекта занятия: «Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу».</p> <p>2. Просмотр видеоролика «Одновременный двухшажный коньковый ход «равнинный», с последующим анализом.</p>  |                             |
|    | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   |                             |
|    | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Совершенствование техники передвижения на лыжах»: одновременный безшажный ход; попеременно двухшажный ход в полной координации; одновременный двухшажный ход; переходы с одного лыжного хода на другой; техника торможения «упором»; совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом».</p> |                             |



|    |  |                             |
|----|--|-----------------------------|
|    | <p>4. Проведение части занятия по лыжной подготовке (управление учебной группой, подача команд и распоряжений, проведение подготовительной части);</p> <p>5. Проведение подвижных игр, эстафет, соревнований по лыжному спорту (согласно индивидуальному плану студентов); зачетных мероприятий.</p> <p>6. Развитие выносливости, прохождение дистанции с малой интенсивностью 8–10 км.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>8. Анализ проведенных мероприятий.</p>                     |                             |
| 5. | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | <p>5 день<br/>(6 часов)</p> |
|    | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>– составление перечня нарушений правил соревнований по лыжным гонкам;<br/>– составление перечня документов, регламентирующих проведение соревнований по лыжным гонкам;<br/>– составление картотеки видеоматериалов на тему: «Основные элементы техники передвижения на лыжах»;<br/>– разработка положения о лыжном празднике.</p>   |                             |
|    | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Совершенствование техники спусков, техники торможений, техники подъемов».</p> <p>4. Проведение части занятия по лыжной подготовке (управление учебной группой, подача команд и распоряжений, подготовительной части);</p> |                             |

|    |   |                       |
|----|---|-----------------------|
|    | <p>5. Тренировка на дистанции (3 км – девушки, 5 км – юноши).</p> <p>6. Проведение учебных соревнований в группе, с последующим анализом итогов соревнований.</p> <p>7. Проведение зачетных мероприятий.</p> <p>8. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>9. Анализ проведенных мероприятий</p>  |                       |
| 6. | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   | 6 день<br>(6 часов)   |
|    | <p>1. Информационно-обучающий семинар: – составление таблиц:<br/> а) специальных упражнений по основным способам передвижений на лыжах;<br/> б) сходства и различия в способах передвижений на лыжах.</p>   |                       |
|    | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  |                       |
|    | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения и сдачи контрольных нормативов по лыжному спорту.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов по технике передвижения на лыжах.</p> <p>4. Контрольное прохождение дистанции девушки – 3 км, юноши – 5 км</p> <p>5. Подведение итогов практики. Подготовка отчетной документации. Подготовка мультимедийных презентаций по итогам практики.</p> <p>6. Прием дифференцированного зачета.</p> |                       |
|    | Итого:  | 36 часов              |
|    | Итоговая конференция  | по графику факультета |

## ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 курс

### А) ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

1. Дневник учебной практики «Зимний учебный сбор [Приложение А].
2. Карта зачетных мероприятий [Приложение Б].
3. Карточки подвижных игр по лыжному спорту [Приложение В].
2. Развернутый план-конспект зачетного занятия, за подписью преподавателя кафедры.
3. Отчет студента-практиканта (в произвольной форме).
4. Плакат-отчет об учебной практике.
5. Мультимедийная презентация по итогам практики.

#### *б) итоговая аттестация*

1. Демонстрация техники способов передвижения на оценку:
  - попеременный двухшажный ход;
  - одновременный одношажный ход (стартовый вариант);
  - торможения (плугом, упором);
  - переходы (с одновременного хода на попеременный и с попеременного на одновременный);
  - повороты (переступанием в движении, поворот упором).
2. Проведение зачетных мероприятий.
3. Выполнение контрольных нормативов.

### Г) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ – 2 КУРС

| юноши – 5 км |                   | девушки – 3 км |                   |
|--------------|-------------------|----------------|-------------------|
| 21,58        | отлично           | 14,56          | отлично           |
| 23,30        | хорошо            | 17,00          | хорошо            |
| 25,30        | удовлетворительно | 19,20          | удовлетворительно |

В итоговой оценке за прохождение учебной практики «Зимний учебный сбор» учитываются степень эффективности проведенной студентом учебно-практической деятельности, активность студента, выполнение контрольных нормативов, качество отчетной документации и своевременный срок сдачи ее на кафедру.

**Календарно-тематический план**  
**учебной практики «Зимний учебный сбор» – 2 курс**  
*(с учетом климатических условий - отсутствие снежного покрова)*

| Наименование разделов, тем | Содержание учебного материала  | Количество недель (дней), часов |
|----------------------------|--|---------------------------------|
| 1                          | Учебная практика<br>«Зимний учебный сбор» – 2 курс   | 36 часов                        |
| 1.1                        | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  |                                 |
|                            | <p>1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.</p> <p>2. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период зимнего учебного сбора.</p> <p>3. Знакомство: с базой учебной практики (наличием спортивного инвентаря; определение тренировочного круга для проведения учебных занятий, подбор лыж); режимом прохождения практики; формой организации учебных занятий.</p> <p>4. Демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Зимний учебный сбор» за предыдущие годы.</p> <p>5. Распределение индивидуальных заданий на период прохождения учебной практики: составление плана зачетных мероприятий [Приложение Б], карточек с подвижными играми и эстафетами на лыжах, протоколов соревнований.</p> <p>6. Просмотр видеоролика «Урок по лыжной подготовке в спортивном зале при неблагоприятных условиях», с последующим анализом.</p> | 1 день<br>(6 часов)             |
|                            | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   |                                 |
|                            | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой</p>  |                                 |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
|     | <p>выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег 1 км – тренировочный темп; гимнастика общеразвивающая - 5 мин;</li> <li>– бег 1 км – тренировочный темп, отдых – 3 мин;</li> <li>– гимнастика силовая: подтягивания – 3х5 раз, через – 30/30 коньковых приседаний.</li> </ul> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитация техники передвижения на лыжах»: стойки лыжника; техники поворотов на лыжах на месте; техники попеременно двухшажного хода.</p> <p>4. Организация и проведение подвижных игр и эстафет.</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий</p>  |                     |
| 1.2 | <p style="text-align: center;">ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>1. Информационно – обучающий семинар на тему: «Проведение подвижных игр и эстафет на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление «Карточек-заданий», для развития быстроты лыжника-гонщика;</li> <li>– составление комплексов упражнений для разминки перед соревнованиями по лыжному спорту.</li> <li>– составление перечня документов, регламентирующих проведение соревнований по лыжному спорту.</li> </ul> <p>2. Подготовка мультимедийной презентации занятия на тему: «Основы техники обучения классическим способам передвижения на лыжах».</p> <p>3. Просмотр видеофильма «Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам».</p> | 2 день<br>(6 часов) |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости:<br/> – бег 1 км тренировочный темп;<br/> гимнастика общеразвивающая – 5 мин;<br/> – бег 1 км – тренировочный темп, отдых –3 мин;<br/> – гимнастика силовая: подтягивания – 3х5 раз, через – 30/30 коньковых приседаний.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитация техники попеременного двухшажного хода; техники спусков в основной, высокой и низких стойках».</p> <p>4. Кросс по пересеченной местности(1000 м).</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p>   |                     |
| 1.3 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Лыжный инвентарь: классификации инвентаря; механизм скольжения и сцепления лыж со снегом».</p> <p>2. Задания для самостоятельной работы: составить комплекс упражнений для развития силы лыжника; составить комплекс упражнений для обучения одновременному бесшажному ходу.</p> <p>3. Подготовка доклада «Модельные характеристики тренировочного процесса лыжника» (работа в подгруппах).</p> <p>4. Подготовка реферата на тему: «Характеристике метеоусловий, при которых можно или нельзя проводить занятия по лыжной подготовке» (работа в подгруппах).</p> <p>5. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.</p> | 3 день<br>(6 часов) |

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Попеременный двухшажный ход. Имитация без лыж»: стойка лыжника; пружинистое покачивание ног; имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении; имитация работы рук в стойке лыжника; из стойки лыжника перейти в одноопорное скольжение; упражнение «маятник»; упражнение «самокат» (учить отталкиванию с подседанием); имитация на месте хода в целом; шаговая имитация; шаговая имитация с палками за середину; прыжковая имитация.</p> <p>3. Выполнение упражнений на воспитание общей физической подготовленности; волевых качеств: а) бег 1 км – тренировочный темп; б) гимнастика общеразвивающая – 5 мин; в) соревнование ОФП: подтягивания – 5–8 раз; прыжок в длину с разбега; отжимания (сгибание рук в упоре лежа); г) бег 500 м.</p> <p>4. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Спортивная игра в футбол.</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                     |
| 1.4 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>   | 4 день<br>(6 часов) |
|     | <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>  |                     |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение упражнений на воспитание общей физической</p>  |                     |

|     |  |                             |
|-----|--|-----------------------------|
|     | <p>подготовленности; волевых качеств: а) бег 1 км – тренировочный темп; б) гимнастика общеразвивающая – 5 мин; в) соревнование ОФП: подтягивания – 5–8 раз; прыжок в длину с разбега; отжимания (сгибание рук в упоре лежа); г) бег 500 м.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: выполнение имитационных упражнений: «Повороты на лыжах (на месте и в движении)».</p> <p>4. Проведение части урока по лыжному спорту (управление учебной группой, подача команд и распоряжений).</p> <p>5. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                             |
| 1.5 | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | <p>5 день<br/>(6 часов)</p> |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии».</p> <p>2. Составление:<br/>– календаря спортивно-массовых мероприятий, положения о соревновании;<br/>– памятки «Правила соревнований по лыжным гонкам».</p> <p>3. Подготовка мультимедийной презентации на тему: «Методика обучения способам передвижения на лыжах».</p>  |                             |
|     | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  |                             |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости: подтягивания – 8 раз, отдых – 3 мин., отжимания на брусьях – 8 раз; бег 1 км – тренировочный темп; гимнастика общеразвивающая – 5 мин. 2 x (отжимания – 10 + прыжки – 20), через 2 мин. отдыха; многоскоки – 20 x 10 прыжков, через 20 м</p>   |                             |



|     |  |                       |
|-----|--|-----------------------|
|     | <p>ходьбы, отдых – 3 мин; гимнастика силовая сила для рук – 3х30 сек. (на низкой перекладине), через 20 приседаний; прыжки – выпрыгивания вверх из глубокого приседа; отжимания - сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Прыжковая имитация в подъем (6–8 градусов) – 50 м:</p> <p>а) без палок – 3х50 м, через 50 м ходьбы,<br/>б) с палками – 3х50 м, через 50 м ходьбы».</p> <p>6. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                       |
| 16. | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   | 6 день<br>(6 часов)   |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Методика обучения передвижению на лыжах: закрепление техники поворотов в движении рулением (упором, плугом)».</p> <p>2. Составление таблицы: «Классификация способов передвижения на лыжах».</p> <p>3. Просмотр видеофильма: «Обучение технике поворотов», с последующим анализом.</p>   |                       |
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  |                       |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>3. Прием контрольных нормативов.</p> <p>4. Подведение итогов практики.</p> <p>Подготовка отчетной документации.</p> <p>5. Итоговая аттестация.</p>  |                       |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>36 часов</b>       |
|     | <p>Прием дифференцированного зачета.</p> <p>Итоговая конференция.</p>  | по графику факультета |

## А) ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### а) отчетная документация

1. Дневник учебной практики «Зимний учебный сбор» [Приложение А].
2. Развернутый план-конспект зачетного физкультурно-оздоровительного мероприятия, за подписью преподавателя кафедры
3. Отчет студента-практиканта (в произвольной форме).
4. План-конспект комплексов упражнений для разминки перед соревнованиями по лыжному спорту(2).
5. Плакат-отчет об учебной практике.

### Б) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ

#### КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ – 2 курс

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ  | ДЕВУШКИ | ЮНОШИ   |
|-------|---|---------|---------|
| 1     | Подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)   | 25      | 35      |
|       | Подтягивание на перекладине<br>(если вес больше 80 кг)  | –       | 12<br>8 |
|       | Подъем переворотом на перекладине   | –       | 6<br>4  |
|       | Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) | 10      | 15      |
|       | Бег 100м  | 16,8    | 14,00   |
|       | Бег 500м  | 2,10    | -       |
|       | Бег 1000м   |         | 3,5     |

### б) итоговая аттестация

1. Проведение зачетных уроков, мероприятий, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).
2. Демонстрация имитации техники с палками с выставлением оценок: попеременный двухшажный ход, попеременный одновременный одношажный ход – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный ход, коньковые ходы.

**Календарно-тематический план учебной практики  
«Зимний учебный сбор» – 3 курс**

| Наименование разделов, тем | Содержание учебного материала   | Количество недель (дней) |
|----------------------------|---|--------------------------|
| 2                          | Учебная практика «Зимний учебный сбор» – 3 курс   | 36 часов                 |
| 2.1                        | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  | 1 день(6 часов)          |
|                            | <p>1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.</p> <p>2. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период зимнего учебного сбора.</p> <p>3. Демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Зимний учебный сбор» за предыдущие годы.</p> <p>4. Распределение индивидуальных заданий для проведения учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту (составление индивидуального плана прохождения учебной практики студентом) [ПРИЛОЖЕНИЕ Г]; составления графика проведения зачетных мероприятий. [ПРИЛОЖЕНИЕ Б].</p> |                          |
|                            | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   |                          |
|                            | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Знакомство: с базой учебной практики; режимом прохождения практики.</p> <p>3. Ознакомление с наличием спортивного инвентаря и оборудования. Подготовка лыжного инвентаря (выбор лыж по весу и росту студента).</p>  |                          |

|     |  |                             |
|-----|--|-----------------------------|
|     | <p>Определение и обследование места для проведения учебных занятий; подготовка тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>4. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Методика обучения технике передвижения на лыжах»: методика обучения технике попеременно двухшажного хода; методика обучения технике полуконькового хода; методика обучения технике подъемов и спусков.</p> <p>5. Развитие выносливости: прохождение дистанции с малой интенсивностью 5–7 км.</p> <p>6. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                             |
| 2.2 | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | <p>2 день<br/>(6 часов)</p> |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Фазовая структура скользящего шага».</p> <p>2. Составление «Карточек - заданий» для выполнения и запоминания элементов фазы скользящего шага.</p> <p>3. Просмотр видеофильма: «Обучение коньковому ходу», с последующим анализом.</p>  |                             |
|     | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  |                             |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Методика обучения технике коньковому ходу на лыжах».</p>  |                             |

|     |   |                             |
|-----|---|-----------------------------|
|     | <p>4. Проведение занятия по лыжной подготовке (управление учебной группой, подача команд и распоряжений).</p> <p>5. Организация и проведение в группе подвижных игр, эстафет, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>6. Развитие выносливости, прохождение дистанции с малой интенсивностью 3–5 км.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>8. Анализ проведенных мероприятий</p> |                             |
| 2.3 | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  | <p>3 день<br/>(6 часов)</p> |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:<br/>«Последовательность в обучении классическим лыжным ходам: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход».</p> <p>– составление комплексов подводящих упражнений для овладения элементами техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подбор подвижных игр на занятиях по лыжному спорту.</p>   |                             |
|     | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Методика обучения классическим лыжным ходам: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход»;</p>  |                             |

|   |  |                 |
|---|--|-----------------|
|   | <p>– закрепление техники способов торможения: плугом, упором; техники поворотов в движении махом.</p> <p>4. Организация и проведение в учебной группе зачетных мероприятий, подвижных игр, эстафет, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Развитие выносливости, прохождение дистанции с умеренной интенсивностью 3–5 км.</p> <p>6. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                 |
| 2.4   | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | 4 день(6 часов) |
|   | <p>1. Информационно-обучающий семинар: «Последовательность в обучении классическим лыжным ходам: одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (основной вариант); одновременный одношажный ход (скоростной вариант)»;</p> <p>– составление комплексов упражнений для начального обучения технике лыжных ходов (классических и коньковых), способов подъемов, спусков, торможений и поворотов. Подготовка рефератов.</p>                                |                 |
|   | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  |                 |
| <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Методика обучения классическим лыжным ходам: одновременный двухшажный ход; одновременный</p> |  |                 |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
|     | <p>одношажный ход (основной вариант); одновременный одношажный ход (скоростной вариант)».</p> <p>4. Организация и проведение в учебной группе подвижных игр, эстафет, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальному плану студента).</p> <p>5. Проведение студентами зачетных мероприятий.</p> <p>6. Развитие выносливости, прохождение дистанции с умеренной интенсивностью 3–5 км.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>9. Анализ проведенных мероприятий.</p>  |                     |
| 2.5 | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: попеременный четырехшажный ход; переходы с хода на ход; попеременный двухшажный ход»; – составление комплекса упражнений для обучения попеременному двухшажному классическому ходу [ПРИЛОЖЕНИЕ Ж].</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения занятий по лыжной подготовке.</p> <p>3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Методика обучения технике передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход; переходы с хода на ход; попеременный двухшажный ход».</p> | 5 день<br>(6 часов) |

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
|     | <p>4. Организация и проведение в группе подвижных игр, эстафет, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальному плану студента).</p> <p>5. Проведение студентами зачетных мероприятий.</p> <p>6. Развитие выносливости, прохождение дистанции с умеренной интенсивностью 3–5 км.</p> <p>7. Ремонт имеющегося инвентаря.</p> <p>8. Анализ проведенного мероприятия.</p>  |                       |
| 2.6 | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>  | 6 день<br>(6 часов)   |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплексов упражнений для разминки перед соревнованиями по лыжному спорту;</li> <li>– составление комплекса упражнений для развития гибкости лыжника;</li> <li>– разработка положения о лыжном празднике.</li> </ul>  |                       |
|     | <b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>   |                       |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Подготовка лыжного инвентаря, тренировочного круга для проведения и сдачи контрольных нормативов по лыжному спорту.</p> <p>3. Выполнение контрольных нормативов по лыжному спорту (девушки – 3 км, юноши – 5 км).</p> <p>4. Подведение итогов практики; подготовка отчетной документации; подготовка мультимедийных презентаций по итогам практики; прием дифференцированного зачета.</p> |                       |
|     | Итого:  | 36 часов              |
|     | Итоговая конференция  | по графику факультета |



## ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### *а) отчетная документация*

1. Дневник учебной практики «Зимний учебный сбор» [Приложение А].
2. Карточки подвижных игр по лыжному спорту [Приложение В].
3. Развернутый план-конспект зачетного учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке, за подписью преподавателя кафедры.
4. Развернутый план-конспект зачетного спортивного мероприятия, за подписью преподавателя кафедры.
5. Отчет студента-практиканта (в произвольной форме).
6. Плакат-отчет об учебной практике.
7. Мультимедийная презентация по итогам практики.

### *б) итоговая аттестация*

1. Демонстрация техники способов передвижения на оценку: одновременный двушажный коньковый ход; полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; попеременный коньковый ход; одновременный одношажный коньковый ход.

2. Демонстрация техники: поворотов переступанием в движении, поворота упором; подъемов, спусков малой и средней крутизны; торможения падением; преодоления кочек, впадин, препятствий; подъемов, спусков большой крутизны.

3. Проведение зачетных уроков, мероприятий, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).

4. Выполнение контрольных нормативов

### *В) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ – 3 КУРС*

| юноши — 5 км |                   | девушки — 3 км |                   |
|--------------|-------------------|----------------|-------------------|
| 21,58        | отлично           | 14,56          | отлично           |
| 23,30        | хорошо            | 17,00          | хорошо            |
| 25,30        | удовлетворительно | 19,20          | удовлетворительно |

В итоговой оценке за прохождение учебной практики «Зимний учебный сбор» учитываются степень сформированности профессионально-педагогических умений, теоретическая и практическая подготовленность студента к педагогической деятельности, отношение к обязанностям, дисциплинированность, педагогический такт, педагогическая культура, советы и рекомендации по самосовершенствованию. К сдаче зачетных контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие пропусков занятий.

**Календарно-тематический план учебной практики**  
**«Зимний учебный сбор» – 3 курс**  
*(с учетом климатических условий – отсутствие снежного покрова)*

| Наименование разделов, тем | Содержание учебного материала  | Количество недель (дней), часов |
|----------------------------|--|---------------------------------|
| 3                          | «Зимний учебный сбор» – 3 курс   | 36 часов                        |
| 3.1                        | <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p> <p>1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации практики.</p> <p>2. Проведение общего инструктажа по технике безопасности в период зимнего учебного сбора.</p> <p>3. Знакомство: с базой учебной практики наличием спортивного инвентаря; определение и обследование места для проведения учебных занятий; режимом прохождения практики; формой организации учебных занятий.</p> <p>4. Демонстрация лучших дневников студентов по учебной практике «Зимний учебный сбор» за предыдущие годы.</p> <p>5. Подготовка необходимой документации: протоколы соревнований, календарный план спортивно-массовых мероприятий; составление положения и программы соревнований по лыжному спорту, составление графика участия группы в проведении спортивно-массовых мероприятиях; составление индивидуального плана прохождения учебной практики студентом [ПРИЛОЖЕНИЕ Г].</p> | 1 день<br>(6 часов)             |

|            |   |                             |
|------------|---|-----------------------------|
|            | <p>6. Подготовка тестов по оценке уровня физической подготовки студентов.</p> <p>7. Просмотр видеоролика «Обучение техники повороту на лыжах», с последующим анализом.</p> <p>8. Составление перечня допускаемых ошибок в технике поворотов на лыжах.</p>   |                             |
|            | <p><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>  |                             |
|            | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Использование специально-подготовительных упражнений в лыжном спорте».</p> <p>3. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости: кроссовый бег; бег с прыжковой имитацией в подъемы; гимнастика силовая: подтягивания – 3 x 5 раз, через – 10/10 коньковых приседаний; прыжки – выпрыгивания вверх из глубокого приседа. [ПРИЛОЖЕНИЕ В].</p> <p>4. Организация и проведение в группе эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>5. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                             |
| <p>3.2</p> | <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>   | <p>2 день<br/>(6 часов)</p> |
|            | <p>1. Семинар-практикум на тему: «Имитационные упражнения, используемые в подготовке лыжника».</p> <p>2. Разработка комплекса имитационных упражнений в коньковом ходе без отталкивания руками.</p> <p>3. Составление перечня допускаемых ошибок в технике передвижения коньковыми лыжными ходами.</p> <p>4. Подготовка план-конспектов учебно-тренировочных занятий, массовых</p>  |                             |

|            |  |                             |
|------------|--|-----------------------------|
|            | <p>физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по лыжному спорту (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>5. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов соревнований.</p> <p>6. Спортивная игра в баскетбол.</p>  |                             |
|            | <p><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>   |                             |
|            | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитационные подготовительные упражнения в коньковом ходе».</p> <p>3. Проведение тестирования по оценке уровня физической подготовки студентов.</p> <p>4. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости: бег 2 км – тренировочный темп; гимнастика общеразвивающая – 5 мин; бег 1 км – тренировочный темп, отдых – 3 мин; гимнастика силовая – комплекс 4 – х коньковые приседания - 20/20 + отжимания – 10 + прыжки - 20), через 100 м бега + 100 м ходьбы; прыжковая имитация в крутой подъём – 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером – 20 мин; равномерный бег 1 км.; бег с постепенным снижением скорости – 5 минут.</p> <p>5. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальным заданиям).</p> <p>6. Спортивная игра в баскетбол.</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                             |
| <p>3.3</p> | <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>  | <p>3 день<br/>(6 часов)</p> |
|            | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением с поворотами на</p>  |                             |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>месте и в движении».</p> <p>2. Подготовка реферата на тему: «Характеристика метеоусловий, при которых можно или нельзя проводить занятия по лыжной подготовке».</p> <p>3. Задания для самостоятельной работы: разработать положение о лыжном празднике; комплекс упражнений для обучения повороту на лыжах «плугом»; повороту в движении на лыжах переступанием с внутренней лыжи; упражнений для обучения способу преодоления подъема на лыжах «елочкой».</p> <p>4. Разработать комплекс имитационных упражнений в одновременно-одношажном коньковом ходе.</p> |  |
| <p><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b></p>  |  |  |
| <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитационные упражнения в полуконьковом ходе».</p> <p>4. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости: подтягивания – 8 раз, отдых – 3 мин., отжимания на брусьях – 8 раз; бег 1 км – тренировочный темп; гимнастика общеразвивающая – 5 мин; подтягивания – 3x5 раз, через - 10/10 коньковых приседаний; многоскоки - 10 x 10 прыжков, через 20 м ходьбы; гимнастика силовая: подтягивания 3 x 5 раз, через - 20/20 коньковых приседаний; имитация попеременного хода на быстроту – 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъемах – 4 км (8-10 подъёмов).</p> <p>5. Проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану).</p> <p>6. Спортивная игра в футбол.</p> <p>7. Анализ проведенных мероприятий.</p> |  |  |

|     |  |                     |
|-----|--|---------------------|
| 3.4 | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  | 4 день<br>(6 часов) |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Проведение подвижных игр и эстафет на лыжах».</p> <p>2. Просмотр видеофильма «Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам».</p> <p>3. Задания для самостоятельной работы: подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту»; карточки подвижных игр (5) и эстафет (5) по лыжному спорту [ПРИЛОЖЕНИЕ Б].</p>   |                     |
|     | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   |                     |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкивания руками; повороты на «лыжах» (на месте и в движении)».</p> <p>3. Выполнение упражнений на воспитание общей выносливости, силовой выносливости: подтягивания - 8 раз, отдых – 3 мин., отжимание на брусьях – 8 раз; бег 2 км – тренировочный темп; гимнастика общеразвивающая – 5 мин; 2 x (отжимания – 10 + прыжки – 20), через 2 мин. отдыха; многоскоки – 20x10 прыжков, через 20 м ходьбы, отдых - 3 мин; гимнастика силовая сила для рук – 3x30 сек. (на низкой перекладине), через 20 приседаний; прыжки – выпрыгивания вверх из глубокого приседа; отжимания (отжимания) – сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>3. Прыжковая имитация в подъем: а) без палок – 3x50 м, через 50 м ходьбы; б) с палками - 3x50 м, через 50 м ходьбы.</p> |                     |

|     |  |                             |
|-----|--|-----------------------------|
|     | <p>4. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану; самоанализ результатов проведенных зачетных мероприятий).</p> <p>5. Спортивная игра в футбол.</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p>   |                             |
| 3.5 | <p>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>   | <p>5 день<br/>(6 часов)</p> |
|     | <p>1 Информационно-обучающий семинар на тему: «Инструкторская и судейская практика в лыжном спорте».</p> <p>2. Задания для самостоятельной работы: подготовить мультимедийную презентацию «Периодизация спортивной тренировки»; комплексы упражнений для обучения попеременному двухшажному классическому ходу; способу преодоления подъема на лыжах «полуелочкой»; нарисовать схему разметки стартового городка (индивидуальный старт через 30 с, массовый старт, эстафета, спринт).</p>  |                             |
|     | <p>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ</p>  |                             |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия на тему: «Имитационные упражнения в попеременном двухшажном коньковом ходе».</p> <p>3. Выполнение упражнений на развитие выносливости, быстроты: имитация попеременного хода на быстроту – 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъемах – 1 км (8–10 подъёмов).</p> <p>4. Организация и проведение зачетных мероприятий (согласно индивидуальному плану; самоанализ результатов проведенных зачетных мероприятий).</p> <p>5. Спортивная игра в футбол.</p> <p>6. Анализ проведенных мероприятий.</p> |                             |

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| 3.6 | ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ   |                       |
|     | <p>1. Информационно-обучающий семинар на тему: «Внешкольные занятия по лыжному спорту (организация и планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ)».</p> <p>2. Просмотр видеофильма: «Участие лыжников РБ на международной арене».</p>   |                       |
|     | ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ  |                       |
|     | <p>1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов по лыжному спорту</p> <p>3. Подведение итогов практики; подготовка отчетной документации; подготовка мультимедийных презентаций по итогам практики.</p> <p>4. Итоговая аттестация</p> |                       |
|     | Итого:  | 36 часов              |
|     | Прием дифференцированного зачета.<br>Итоговая конференция   | по графику факультета |



## ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### а) отчетная документация

1. Дневник учебной практики «Зимний учебный сбор» [Приложение А].
2. Карточки подвижных игр на лыжах [Приложение Б].
3. Развернутый план-конспект зачетного учебного занятия по лыжной подготовке, за подписью преподавателя кафедры.
3. Отчет студента-практиканта (в произвольной форме).
4. Плакат-отчет об учебной практике.
6. Мультимедийная презентация по итогам практики.

### ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Проведение зачетных уроков, мероприятий, соревнований по лыжному спорту и их судейство (согласно индивидуальным заданиям).
2. Выполнение контрольных нормативов.

### Б) РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ – 3 курс

| № п/п | наименование  | ДЕВУШКИ | ЮНОШИ    |
|-------|---|---------|----------|
| 1     | подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)   | 20      | 35       |
|       | Подтягивание на перекладине (если вес больше 80 кг)   | –       | 14<br>10 |
|       | Подъем переворотом на перекладине   | –       | 8<br>5   |
|       | упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) | 12      | 18       |
|       | Бег 100м  | 16,3    | 13,6     |
|       | Бег 500м  | 2,00    | -        |
|       | Бег 1000м   | –       | 3,4      |

В итоговой оценке за прохождение учебной практики «Зимний учебный сбор» (с учетом климатических условий – отсутствие снежного покрова), учитываются степень выполненных заданий, предусмотренных программой практики; качество отчетной документации и своевременный срок сдачи ее на кафедру. К сдаче зачетных контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие пропусков занятий.

## 2.4 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

| Баллы | Показатели оценки  |
|-------|--|
| 10    | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным преподавателем;</li> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты по специально-физической подготовке;</li> <li>– проявлял высокую активность (наряду с посещаемостью).</li> </ul>      |
| 9     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т. п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом;</li> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил творческое отношение к деятельности;</li> </ul> |
| 8     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет самостоятельно, слитно, ненапряженно, в соответствии с оригиналом;</li> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил творческое (не всегда, не регулярно) и репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– частично проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>               |
| 7     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с минимальным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом;</li> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал высокие результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>                     |
| 6     | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с незначительным оказанием помощи, слитно,</li> <li>– ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца;</li> <li>– справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал средние результаты;</li> <li>– проявил репродуктивное отношение к деятельности;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| 5 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с оказанием помощи, без контроля сознания, без задержек между структурными частями, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца;</li> <li>– частично справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал удовлетворительные результаты;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>                                     |
| 4 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с минимальными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены незначительные задержки между структурными частями упражнения;</li> <li>– частично справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал удовлетворительные результаты;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul> |
| 3 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения;</li> <li>– не справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал низкие результаты;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>                        |
| 2 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение выполняет с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения;</li> <li>– не справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал низкие результаты;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу</li> </ul>   |
| 1 | <p><i>выставляется в том случае, если студент:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не справился со всеми видами запланированных работ;</li> <li>– показал очень низкие результаты;</li> <li>– не проявил самостоятельность и инициативу.</li> </ul>   |
|   | <p><i>Оценка может быть снижена за:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– несвоевременный выход па практику студента;</li> <li>– нарушение учебной дисциплины (пропуск часов/дней и опоздание по неуважительным причинам);</li> <li>– неаккуратное и несвоевременное оформление документации по практике;</li> <li>– за сдачу документации не в полном объеме;</li> <li>– отсутствие на установочной и итоговой конференциях по практике.</li> </ul>  |

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»



**2.5.1** Алгоритм методики обучения технике передвижения на лыжах[63].

*Последовательность в обучении поворотам на месте*

*1. Повороты переступанием:*

- а) вокруг пяток лыж;
- б) вокруг носков лыж.

*2. Повороты махом:*

- а) махом правой или левой кругом;
- б) махом правой или левой через лыжу назад;
- в) махом правой или левой через лыжу вперед.

*3. Повороты прыжком:*

- а) без опоры на палки;
- б) с опорой на палки.

*Последовательность в обучении способам ходов*

- 1. Попеременный двухшажный ход.
- 2. Одновременный бесшажный ход.
- 3. Одновременный одношажный ход.

## 2.5.2 Виды соревнований по лыжному спорту

По форме организации различают следующие виды соревнований:

1. Закрытые соревнования – в них могут принять участие только лыжники данного коллектива: класса, школы, спортклуба и т. п.

2. Открытые соревнования – с участием команд лыжников других коллективов, которые могут полноправно оспаривать медали победителей и призовые места и т. д. К этим соревнованиям допускаются все желающие (открытый старт) с разрешения врача или сильнейшие лыжники других школ, коллективов по специальному приглашению.

3. Товарищеские (матчевые) встречи двух или более команд – это соревнования по предварительной договоренности между командами классов, школ, спортклубов, коллективов и т. д.

4. Заочные массовые соревнования проводятся между школами, спортклубами, коллективами в городе, области и т. д.

*По условиям зачета могут быть следующие соревнования:*

1. Личные, где определяются места каждому участнику, а командные итоги не подводятся.

2. Лично-командные, когда определяются и личные результаты лыжников и места для всех участвующих команд.

3. Командные – в них результаты каждого участника засчитываются команде для определения ее места в соревнованиях (например, в эстафетах).

Победители и места всех участников в личном первенстве в этом случае не выводятся.

*Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам*

Подготовка к организации соревнований по любому виду лыжного спорта начинается задолго до наступления зимнего сезона с составления календарного плана соревнований и положения о соревнованиях.

От своевременной и тщательной подготовки этих документов во многом зависит успешное проведение соревнований.

Календарный план соревнований разрабатывается организацией, ответственной за их проведение, совместно с общественными организациями (Федерацией лыжного спорта или советом по физическому воспитанию школьников при отделах образования).

### 2.5.3 Эстафеты и подвижные игры на лыжах

#### **«Охотники и утки на лыжах»**

Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

#### **«Все по местам»**

Эта игра проводится зимой на лыжах. В нее можно играть только на большой снежной поляне. Количество участников - от 5 до 40 человек. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками – 3–4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!». Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: «Все по местам!» (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим. *Правила:* 1. Лыжники идут за водящим только после приглашения. 2. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.

#### **«Салки»**

С помощью этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для дальнейших упражнений. Игру проводят на небольшой площадке, например, баскетбольной. Определяют водящего, и все учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить убегающих. Салить можно только рукой и только самого игрока, а не его лыжи или палки. Салить можно также тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то становится обычным игроком, а тот, кого осалили, водящим. Он поднимает руку вверх и после этого начинает водить. Ответно салить игрока, бывшего водящим, нельзя (в течение определенного времени). Если учащихся много, то их можно разделить на две группы (например, мальчики и девочки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. Сначала игру проводят без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками.

### **«Занять место».**

Содержание. Играющие передвигаются на лыжах в 1,5–2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. *Правило.* При перебежке нельзя мешать играющим.

### **«Нападение акул»**

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

### **«Салки на горке»**

Данная игра аналогична игре «Салки», но проводят ее на горке. Основное назначение игры – совершенствование спусков, поворотов, остановок и подъемов. Первоначально в «Салки на горке» играют без палок, а по мере освоения лыжной техники – с палками.

### **«Салки с мячом»**

Для игры используют площадку размерами примерно 60x40 м. Все участники делятся на две группы. Первая группа игроков (убегающие) располагается вдоль лицевой линии площадки снаружи. Игроки второй группы (салки) оставляют лыжные палки за площадкой и располагаются на площадке. Любой игрок первой команды бросает мяч на площадку. Данный бросок является для убегающих сигналом к началу передвижения на лыжах. Они быстро перемещаются к противоположной лицевой линии в пределах площадки и пересекают эту линию. Салки подбирают мяч и стараются осалить им как можно больше убегающих игроков во время их передвижения. При этом мяч бросают с того места, где его подобрали. Передвигаться с мячом в руках нельзя. Можно несколько раз выбивать одного и того же игрока. Нельзя преграждать путь убегающим и задерживать их. Убегающие, даже если в них попали из игры не выбывают, а продолжают путь. После того как все убегающие пересекут противоположную лицевую линию, команды меняются местами и повторяют игру. Побеждает команда, имеющая больше попаданий мячом в игроков-соперников.

### «Догонялки»

На просторной поляне прокладывается по кругу лыжня и разбивают ее на равные по длине участки и обозначают флажком или веточкой линию старта. Игроки встают по одному на каждой линии старта. Дается общий старт, игроки развивая предельную скорость, стараются догнать лыжника, идущего впереди и коснуться своими лыжами концов лыж соперника. Как только это происходит, тот, кого догнали – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем.

### «Эстафетъ»

1. Играющие делятся на равные команды по количественному составу, у каждой команды две параллельные лыжни для движения туда и обратно. По команде, вперёдистоящие игроки стараются быстрее пройти до финишной линии и обратно, чтобы касанием руки передать эстафету следующему участнику своей команды, таким образом, пока вся команда не проделает этот путь.

Побеждает команда, последний игрок, которой первым пересечет линию старта.

2. Игроки должны пройти дистанцию 15–20 м на одной лыже, отталкиваясь одной лыжной палкой. Побеждает тот, кто придет к финишу первым, не наступив ни разу свободной ногой на снег.

### «Попади в цель».

Слева и справа от лыжни, сбегавшей со склона, устанавливаются цели – снежная «баба», небольшой картонный щит и т. д. Школьники, спускаясь без остановки, должны попасть в них снежками. Выигрывает тот, кто сделает наибольшее число попаданий из 4–5 попыток. Игру можно проводить и между командами.

#### 2.5.4 Выбор лыж по весу и росту лыжника[50,с.5]

| Вес лыжника   | 50  | 55  | 60  | 65  | 70  | 75  | 80<br>и более  |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|
| Рост, см      | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185<br>и более |
| Длина лыж, см | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 | 220            |



## 2.5.5 Словарь терминов и выражений (лыжный спорт)

*Дистанция лыжных гонок.* Расстояние, которые необходимо пройти лыжнику во время тренировок или соревнований; при подготовке дистанции используется местность с различным рельефом (пересеченная).

*Желобок лыжи.* Выемка вдоль скользящей поверхности лыжи, способствующая устойчивому продвижению вперед без поперечных смещений.

*Лыжероллеры.* Лыжи на роликах, позволяющие воспроизводить на асфальте технику движения лыжника; применяются в бесснежный период подготовки.

*Торможение.* Действие, направленное на снижение скорости движущегося лыжника.

*Торможение боковым соскальзыванием.* Способ торможения на лыжах, при котором обе лыжи располагаются перпендикулярно склону, при этом спортсмен осуществляет упор на наружный кант верхней лыжи и на внутренний кант нижней.

*Торможение плугом.* Способ торможения на лыжах, при котором носки лыж сводятся вместе, пятки разводятся в стороны, упор осуществляется на внутренние канты лыж.

*Торможение полуплугом.* Способ торможения на лыжах, при котором одна лыжа скользит по лыжне, пятка ноги на другой лыже отводится в сторону, давление осуществляется на внутренний кант тормозящей лыжи.

*Торможение упором.* Способ торможения на лыжах, применяемый при спуске наискось по хорошо укатанному склону. Лыжник переносит большую часть массы тела на одну, например, левую лыжу, расположенную плоско на снегу, пятку правой лыжи отводит в сторону и ставит лыжу на внутреннее ребро. Эффект торможения зависит от степени загрузки тормозящей лыжи массой тела и от угла постановки ее к направлению движения.

*Ход коньковый.* Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, т.е. отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

*Ход лыжный.* Способ передвижения на лыжах по снегу. Различают классические лыжные ходы (попеременные: двухшажный и четырехшажный, одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный) и коньковые лыжные ходы (попеременный и одновременные: полуконьковый, без отталкивания руками, одношажный и двухшажный).

*Ход одновременный бесшажный.* Способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется только руками без участия ног.

*Ход одновременный двухшажный.* Способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно отталкивание руками (одновременно правой и левой).

*Ход одновременный одношажный.* Один из основных классических ходов, применяемых в лыжных гонках. По согласованности в работе рук и ног различают два варианта одновременного хода: скоростной (с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук) и основной (с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания). Скоростной вариант: цикл движений начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует небольшой прокат на опорной ноге. После него выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги и более длительный второй прокат. Основной вариант: после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах, медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. Предварительно перенеся массу тела на левую ногу, он выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как в других одновременных ходах. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

*Ход полуконьковый.* Способ передвижения на лыжах, когда спортсмен отталкивается толчковой ногой под углом к лыжне, при этом вторая, скользящая, лыжа движется по прямой.

*Ход попеременный двухшажный.* Является основным классическим ходом, когда спортсмен попеременно отталкивается ногами и руками (толчок правой ногой, левой рукой и т.д.).

*Ход попеременный четырехшажный.* Способ передвижения на лыжах, при котором на четыре отталкивания ногами выполняются два попеременных отталкивания руками.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боброва, О. А. Спортивный праздник «Русская зима» : лыжный спорт / О. А. Боброва // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 62– 63.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. физическая культура / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 367 с.
3. Перов, А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие / А.В. Перов, А.В. Корчевский. – Минск: 2006.
3. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учеб. пособие для самостоят. работы студ. вузов, обуч. по направл. 032100 «Физическая культура» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 223 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 «Физ. культура и спорт» /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. М. : Сов. спорт, 2007. – 464 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. – 478 с.

МГПУ ИМ. И.П. ШАМШУКИНА

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

МГТУ им. И.П.Шамякина

Дневник учебной практики

а) титульный лист

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Факультет, \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

Методист по практике \_\_\_\_\_

Сроки практики с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

б) Виды деятельности студента

| Виды деятельности |                                  |                                  | Форма отчетности | Оценка за проведение работы |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------|
| №                 | Учебно-методическая деятельность | Учебно-практическая деятельность |                  |                             |
| 1.                |                                  |                                  |                  |                             |
| 2.                |                                  |                                  |                  |                             |
| 3.                |                                  |                                  |                  |                             |
| 4.                |                                  |                                  |                  |                             |
|                   |                                  |                                  |                  |                             |

в) план работы студента-практиканта

| № | Вид работы                           | Форма организации мероприятий | Время проведения |
|---|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 1 | Организационная работа;              |                               |                  |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная работа; |                               |                  |
| 3 | Спортивно-массовая работа;           |                               |                  |
| 4 | Хозяйственная работа.                |                               |                  |

Примерное оформление карточки подвижных игр на лыжах

Название игры

Цель:

Задачи:

Инвентарь:

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|------------|---------|-----|
|            |            |         |     |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Разминка перед бегом или после бега в тренировочных занятиях  
(каждое упражнение повторять 10–15 раз)

1. Общеразвивающая гимнастика – 5 мин.

1. Круговые вращения руками – 1 мин. (30/30)  
(руки прямые, в стороны).
2. Рывки руками в стороны (локти не опускать).
3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (руки прямые).
4. «Вертолет» (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать).
5. «Мельница» («Самолет») (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз).
6. Круговые вращения туловищем – 20 раз (10/10)  
(руки вверху над головой).
7. Приседания на двух ногах – 30 раз.
8. Ходьба в приседе («Гусиный шаг») – 30 м.
9. Коньковые приседания – 1 мин. (30/30).
10. Размахивания руками, ногами – 1 мин. (30/30)  
(стоять на одной ноге, туловище немного наклонить вперед, размахивать руками и одной ногой вперед-назад; смотреть вперед – 20 м)

2. Гимнастика силовая – комплекс

1. Круговые вращения руками с подскоками – 2 мин (на одной ноге, руки в стороны).
2. Отжимания (сгибания рук, в упоре лежа) – 15 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны – 20 раз (руки вверху над головой).
4. «Лягушка» (упор присев – упор лежа) – 10 раз.
5. Приседания на двух ногах – 20 раз.
6. Приседания на одной ноге («пистолет») – 10 раз.
7. Упражнения на растягивание и расслабление – 2 мин.

### 3. Коньковые приседания

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед.

1 – присед на левой, правая на внутренней стороне стопы.

2. И. п.

3 – присед на правой, левая на внутренней стороне стопы.

4. И. п.

(Приседать на каждую ногу – 10 раз (10/10)).

### ПРИЛОЖЕНИЕ Г

#### Карта зачетных мероприятий

| Дата | Тема физкультурно-оздоровительного мероприятия | Оценка | Подпись методиста |
|------|--|--------|-------------------|
|      |  |        |                   |

### ПРИЛОЖЕНИЕ Д

#### Карта подводящих упражнений к выполнению попеременного двухшажного хода

| №/п | Содержание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-----|-----------------------|-----------|--------------------------------------|
| 1.  |                       |           |                                      |
| 2.. |                       |           |                                      |

### ПРИЛОЖЕНИЕ Е

#### Комплекс имитационных упражнений для обучения одному из способов торможения на лыжах

| №/п | Содержание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-----|-----------------------|-----------|--------------------------------------|
| 1.  |                       |           |                                      |
| 2.  |                       |           |                                      |

## РАЗДЕЛ 3

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

#### 3.1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

*Целью* практики является формирование профессионально-педагогических умений и профессионально-значимых качеств личности, обеспечивающих организацию летнего оздоровительного отдыха детей и подростков и позволяющих сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для решения задач в сфере профессиональной деятельности.

*Задачи педагогической практики в оздоровительных лагерях:*

– ознакомление студентов с системой и спецификой воспитательной работы с учащимися в летний период во временных детских объединениях;

– овладение умениями и навыками организации воспитательного процесса летнего оздоровительного отдыха детей и подростков в режиме развития;

– формирование у студентов профессионально-педагогических умений и навыков к работе с детьми и подростками в летних оздоровительных лагерях в качестве организатора физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Для достижения цели и решения поставленных задач основными направлениями деятельности студента на практике являются:*

– освоение воспитательных технологий организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми различных возрастных групп в летний период;

– проектирование и планирования культурно-досуговых, спортивно-оздоровительных, трудовых операций и дел; ведение документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– развитие способности рефлексировать явления педагогической действительности, осуществляя при этом диагностику собственно педагогической деятельности;

– активное включение в педагогический процесс летних оздоровительных учреждений и развитие на этой основе навыков эффективного общения с коллегами, детьми и подростками;

– использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозирование физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма детей и подростков при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий.



### 3.2 СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Педагогическая практика в оздоровительных лагерях единственная в процессе обучения в вузе, которая воспроизводит модель будущей педагогической деятельности без скидок на неопытность, не имеет жестких рамок руководства со стороны методиста.

Важной особенностью летней педагогической практики является то, что она осуществляется в разных типах воспитательных учреждений: в загородных и городских лагерях, на детских оздоровительных площадках. Будучи воспитательно-оздоровительными внешкольными учреждениями, они являются самым массовым видом летнего отдыха школьников, удачно сочетают оздоровительную и воспитательную работу с детьми.

Многообразие форм и видов детской деятельности, неформальное общение позволяют организовать и развивать самостоятельность подростков, воспитывать у них коллективизм, активность и самостоятельность. Многоплановость, сложность вхождения студентов в профессиональную деятельность в качестве инструктора (педагога) по физическому воспитанию и плаванию, воспитателя отряда требует адекватной предварительной подготовки.

С этой целью проводится методическая подготовка, позволяющая интегрировать знания, полученные по циклу социально - гуманитарных, специальных, циклу дисциплин специализации в рамках спецкурса «Методика воспитательной работы в оздоровительных лагерях».

Специфическая особенность летней практики заключается в том, что она:

- является самостоятельной педагогической работой с полной ответственностью за жизнь, физическое, психическое и нравственное здоровье детей и подростков, их полноценный отдых и развитие.

- имеет интегрированный характер (практические и теоретические аспекты в подготовке будущего специалиста реализовываются в органическом единстве);

- создает оптимальные условия понимания будущим педагогом сущности и значения собственно-педагогической деятельности;

- позволяет студенту творчески мыслить, активно принимать решения в нестандартных педагогических ситуациях, приобретать опыт педагогического действия.

Физическое воспитание, одно из направлений многоплановой деятельности оздоровительных лагерей, направлено на укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей и подростков, совершенствование у них умений и навыков в естественных

видах движений (особенно в плавании), привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Основанием реализации данного направления являются следующие положения:

- качественно новые требования к личности специалиста сферы физической культуры и спорта и его деятельности, обусловленной социальной потребностью общества;

- признание самоценности детства, учет в организации воспитательного процесса летних оздоровительных центров (лагерей) возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- ориентации будущего педагога на личность ребенка; формирование отношения к ребенку как к уникальной, неповторимой личности, требующей внимания, поддержки, уважения и одобрения продуктов его творчества, инициативности, самостоятельности;

- понимание необходимости обеспечения эмоционального благополучия, психологического здоровья каждого воспитанника; сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, гуманистического подхода.

Основными направлениями деятельности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта в условиях летнего оздоровительного лагеря являются:

- *оздоровительная деятельность* – планирование мероприятий по охране и укреплению здоровья детей и подростков, пропаганде здорового образа жизни;

- *спортивно-физкультурная деятельность* – планирование и организация летних спортивно-массовых мероприятий, оздоровительного плавания, спартакиад, спортивных соревнований, организация спортивных кружков и секций;

- *работа с детским активом* – планирование проведения учебы, мероприятий и сбора для актива самоуправления;

- *туристско-краеведческая деятельность* – планирование проведения туристических мероприятий (походов, экскурсий, туристических поездок).

При этом процесс развития личности осуществляется более эффективно, если реализуются следующие педагогические принципы:

- принцип гуманистической направленности воспитания на развитие личности;

- принцип направленности воспитания на освоение культуры, ценностей общества, норм поведения;

- принцип воспитания в деятельности;

- принцип воспитания с опорой на активность личности;

- принцип воспитания в коллективе и через коллектив;

– принцип сочетания педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью воспитуемых;

– принцип уважения к воспитуемому в сочетании с требовательностью к нему;

– принцип развивающего характера жизнедеятельности детей в период летних каникул;

В результате прохождения педагогической практики в оздоровительных лагерях студент должен:

а) *знать*:

– основные положения современных концепций образования и развития личности, педагогические способы, методы и технологии личностного и профессионального развития и самосовершенствования;

– особенности педагогической профессии;

– права ребенка и его позиции в воспитательном процессе летнего оздоровительного лагеря;

– сущность и особенности жизнедеятельности летних оздоровительных учреждений;

– ключевые психолого-педагогические модели построения воспитательного процесса в летних оздоровительных лагерях;

– основные нормы профессиональной этики и критерии успешной педагогической деятельности;

– нормативные, нормативно-правовые и законодательные документы Республики Беларусь в области образования, программно-методические, инструктивные документы, регламентирующие работу в летних оздоровительных лагерях;

– содержание и направление работы с детьми и подростками (с учетом их психофизического развития) в условиях летнего оздоровительного лагеря;

б) *уметь*:

– организовывать физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую и другие виды деятельности в детских оздоровительных лагерях;

– создавать условия для творческого развития личности на основе приоритета интересов, нужд, потребностей ребенка;

– формировать атмосферу неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами и добровольно совместной деятельностью;

– составлять документы планирования и контроля работы по физическому воспитанию в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря;

– изучать воспитательный процесс в летних оздоровительных центрах, используя научные методы познания педагогической действительности, планировать свою деятельность с учетом специфики летнего отдыха детей и подростков, организовывать контроль и анализ собственно-педагогической деятельности;

– выполнять функции инструктора по физической культуре, руководителя кружка, спортивной секции;

– готовить физкультурный актив, способный оказывать помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и других видах деятельности в детских оздоровительных лагерях;

*в) владеть:*

– умением проектирования, реализации, оценки и коррекции воспитательного процесса в летних оздоровительных лагерях;

– методикой организации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий в условиях детского оздоровительного центра;

– технологией организации и проведения игровой деятельности;

– методами педагогического взаимодействия коммуникации с детьми разных возрастных групп в детских оздоровительных центрах;

– способами отбора, систематизации и планирования педагогической информации;

– деятельностью целеполагания.

В проведении летней оздоровительной компании классически выделяются три периода: организационный, основной и заключительный.

*Организационный (подготовительный или адаптационный) период* – этот короткий по времени и насыщенный по содержанию начальный этап лагерной смены; *основной период* - это период активного включения всех факторов, способствующих реализации программы (плана, мероприятий) летнего отдыха детей и подростков; *заключительный (итоговый) период* предполагает комплексную работу по подведению итогов смены лагеря. При этом выбор средств и форм воспитания в каждый из периодов лагерной смены определяется всякий раз конкретно, исходя из поставленной цели.

Предпочтение отдается не количеству видов и форм деятельности, а их сочетанию, качеству подготовки и проведения.

Педагогическая практика в оздоровительных лагерях проводится на *3 курсе в 6 семестре* в летний период после окончания теоретической подготовки, полученной в университете. Продолжительность практики – 3 недели. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4, 5 зачетных единицы.

Основным направлением деятельности студента в период прохождения педагогической практики в оздоровительных лагерях является самостоятельная воспитательно-образовательная работа практиканта в течение рабочего дня по расписанию оздоровительного лагеря.

Содержание деятельности студентов в ходе практики максимально приближено к реалиям профессиональной деятельности инструктора по физической культуре.

Оно включает в себя 3 составные части: *познавательно-практическая работа; организационно-воспитательная работа; собственно-педагогическая деятельность* студента-практиканта, которые определяют конкретные задачи прохождения каждого этапа практики и отражают основные компоненты профессионально-педагогической деятельности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта:

*Познавательно-практическая работа студента-практиканта включает следующие компоненты:*

1. Изучение основных нормативных, нормативно-правовых и законодательных документов Республики Беларусь в области образования, программно-методических, инструктивных документов, регламентирующих работу в летних оздоровительных лагерях;

2. Составление плана физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, положения об общелагерной спартакиаде, план-графика отрядных часов физической культуры, физкультурно-спортивных праздников;

3. Составление графиков проведения утренней гигиенической гимнастики в масштабе лагеря и в отрядах; составление комплексов физических упражнений и вариантов зарядки с использованием прогулок в лес, купания, танцев и кроссового бега; составление примерного плана мероприятий в отрядах на случай плохой погоды;

4. Оборудование информационного стенда для вывешивания результатов лагерной спартакиады; оформление лагерного стенда «Спортивная жизнь лагеря»; распределение спортивного инвентаря по отрядам; проведение текущего ремонта спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

*Оценка за проведение познавательно-практической работы студента-практиканта состоит из следующих компонентов:*

1. Грамотное планирование массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, проводимых студентом, в рамках прохождения педагогической практики в оздоровительных лагерях практики;

2. Методически правильное оформление конспекта: массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Умение использовать в практической деятельности основы законодательства и правовые нормы.

*Организационно-воспитательная работа студента-практиканта в период лагерной смены*

1. Организация и проведение в детском оздоровительном лагере, сразу после заезда детей вечера «Давайте познакомимся».

2. Организация работы физоргов отряда для проведения ежедневных отрядных часов физической культуры;

3. Организация работы кружков, секций по видам спорта.

4. Организация и проведение отрядных спартакиад, вечеров встреч с ветеранами спорта, спортивной викторины «Три С» (сила, смелость, сноровка), товарищеских встреч со сборными командами соседних лагерей по видам спорта, двухдневного общелагерного туристского слета; демонстрация в отрядах кинофильмов на спортивные темы (не менее двух раз в неделю) и др.

*Оценка за проведение организационно-воспитательной работы студента-практиканта состоит из следующих компонентов:*

1. Умение применять базовые научно-теоретические знания для решения практических и теоретических задач;

2. Умение работать в команде;

3. Методически грамотное и уверенное проведение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований;

*Собственно-педагогическая деятельность студента-практиканта состоит из следующих компонентов:*

1. Организация и проведение семинара с членами педагогического коллектива по организации отрядных, общелагерных физкультурных и оздоровительных мероприятий;

2. Участие в работе методического совета лагеря (выступление с сообщением, докладом на методическую тему).

3. Проведение исследовательской работы (накопление эмпирического материала для курсовой и выпускной квалификационной работы)

*Оценка за организацию собственно-педагогической деятельности студента-практиканта состоит из следующих компонентов:*

1. Методически грамотно проведенный анализ собственной деятельности по реализации целей и задач организации летнего отдыха детей и подростков;

2. Оценка деятельности студента-практиканта по организации и проведению физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в оздоровительном лагере с позиции, руководства оздоровительного лагеря, детей и родителей (проводятся собеседования, анкетирование детей и родителей);

3. Степень эффективности проведенной студентом воспитательной деятельности, участие в методической работе лагеря, активность студента и его отношение к педагогической профессии, к детям, а также качество отчетной документации.

### 3.3 СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

| Этап<br>практики       | Содержание деятельности   | Виды деятельности  | Форма отчетности  |
|------------------------|---|--|---|
| <b>Организационный</b> | <p>1. Знакомство с администрацией лагеря, спецификой работы в лагере: правилами внутреннего распорядка, традициями учреждения, функциональными обязанностями, кадровым потенциалом.</p> <p>2. Прохождение инструктажа по технике безопасности.</p> <p>3. Подготовка методических материалов, необходимых для работы в лагере (игры, сценарии лагерных и отрядных мероприятий, анкеты для родителей и детей, правил инструктора по физическому воспитанию и плаванию и др.).</p> <p>4. Подготовка основных документов планирования и учета работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере [ПРИЛОЖЕНИЕ Б].</p> | <p>1. Подборка журналов, книг физкультурно-спортивной тематики, а также литературы по правовым основам физической культуры и спорта.</p> <p>2. Организация заезда детей; выявление потребностей, интересов, способностей воспитанников; выбор физоргов.</p> <p>3. Организация спортивно-оздоровительной деятельности: проведение игр на знакомство; подвижных игр, эстафет.</p> <p>4. Подготовка к открытию лагерной смены</p> | <p>1. Оформление дневника практики [Приложение А].</p> <p>2. Составление расписания занятий спортивных секций и кружков [Приложение В].</p> <p>3. Составление плана инструктивно-методических занятий с вожатыми и воспитателями [Приложение Г].</p> <p>4. Составление положения о проведении спартакиады лагеря на созов; </p> |
|                        | <p>1. Организация работы в ходе проведения лагерных, отрядных мероприятий организуется по следующим направлениям:</p>   | <p>1. Примерное планирование проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в отряде;</p>  | <p>1. Запись в дневнике практики краткого содержания и анализа проделанной работы;</p>  |



|                       |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|
| <b>Основной</b>       | <p>– физическое и гигиеническое воспитание (контроль за соблюдением режима и распорядка дня, выполнение санитарно-гигиенических правил, подвижные игры, спортивные соревнования, праздники и др.);</p> <p>– проведение утренней гигиенической гимнастики, закаливания и купания в детском лагере отдыха;</p> <p>– организация и проведение физкультурных праздников в детских лагерях отдыха;</p> <p>– общие спортивные лагерные мероприятия и соревнования;</p> <p>– организация и проведение туристических походов;</p> <p>– занятия в спортивных секциях;</p> <p>– организация и проведение купания и обучения плаванию в детских лагерных отрядах;</p> <p>– занятия физической культурой в отрядах;</p> <p>– закаливание солнцем;</p> <p>– закаливание на воздухе;</p> <p>– закаливание водой;</p> <p>– проведение соревнований по видам спорта;</p> <p>– подбор группы для подготовки к походу; разработка маршрута; выбор пути, порядок движения и меры безопасности;</p> <p>– спортивное ориентирование;</p> <p>– работа спортивных кружков, команд по видам спорта.</p> | <p>2. Написание сценария праздника, подготовка места проведения и оформление праздника.</p> <p>3. Составление и оформление протоколов соревнований;</p> <p>– организация Спартакиады (малые Олимпийские игры), спортивные и физкультурные мероприятия в режиме дня.</p> <p>4. Подбор судейства. Подведение итогов спортивных соревнований на празднике;</p> <p>1. Подведение итогов и организация церемонии награждения победителей, соревнований, конкурсов;</p> <p>– подготовка и участие в закрытии лагерной смены</p> <p>2. Подготовка отчетной документации по результатам практики.</p> | <p>3. Фото- и видеофиксация проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в отрядах.</p> <p>1. Отчет по результатам прохождения педагогической практики;</p> <p>2. Фото- и видеоматериалы для заключительной конференции</p> |
| <b>Заключительный</b> | <p>анализ итогов педагогической деятельности: формирование предложений по усовершенствованию летней педагогической практике.</p>  |   |   |

### 3.4 ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

По окончании практики студент сдает преподавателю методисту следующую *документацию*:

1. Дневник по педагогической практике в оздоровительных лагерях [Приложение А].
2. Положение о соревнованиях, спартакиаде;
4. План-сценарий физкультурного праздника, («День Нептуна», день «Здоровья» и т.п.) с отметкой, подписью и печатью администрации лагеря.
5. Развернутый план-конспект одного тренировочного занятия по виду спорта.
6. Развернутый план-конспект занятия кружка физкультуры с отметкой, подписью и печатью администрации лагеря.

### 3.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ СТУДЕНТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

В итоговой оценке за педагогическую практику учитываются степень эффективности проведенной студентом воспитательной деятельности, участие в методической работе лагеря, активность студента и его отношение к педагогической профессии, к детям, а также качество отчетной документации.

- 1 балл – один ставится студенту при отсутствии психолого-педагогических знаний, необходимых для организации летнего отдыха детей, неумении планировать работу инструктора по физическому воспитанию и плаванию; отсутствии умений по организации жизнедеятельности детского коллектива.
- 2 балла – два ставится при недостаточной психолого-педагогической подготовке, на практике не решены поставленные воспитательные задачи, практикант допускал грубые ошибки теоретического и методического плана, которые оказали отрицательное влияние в целом на жизнедеятельность детского коллектива, на проведение отрядных, общелагерных дел. Оформление документации не соответствует требованиям.

- 3 балла – три ставится студенту, который допускал ошибки при прохождении практики, не умел управлять детским коллективом, не смог сплотить ребят, увлечь интересными делами. Воспитательные мероприятия проводил на низком методическом уровне, не анализировал результаты деятельности. Документация оформлена безграмотно.
- 4 балла – четыре ставится студенту, который не смог реализовать поставленные в ходе практики цели, допуская ошибки в методике проведения воспитательных мероприятий, не проводил индивидуальной работы, не проявлял инициативы. Испытывал трудности в общении с детьми и работниками лагеря. Документация оформлена с ошибками, не полно.
- 5 баллов – пять ставится студенту, который испытывал трудности при прохождении практики, но основная цель реализована, допускал неточности при проведении воспитательных мероприятий, имели место недостатки в планировании работы, пытался проводить индивидуальную работу, решать вопросы организации жизнедеятельности детского коллектива. Не проявлял творчества. Документация оформлена недостаточно полно и грамотно.
- 6 баллов – шесть ставится студенту, который прошел практику в соответствии с предъявленными требованиями. Но в его работе были недостатки теоретического и методического плана. Студент не проявил необходимых умений в организации работы по физическому воспитанию; в процессе практики слабо решались вопросы планирования воспитательной работы, допускались ошибки в проведении отдельных форм воспитательной работы, не учитывал в достаточной степени возрастных индивидуальных особенностей детей. Проявил некоторую активность, самостоятельность в работе. Документацию оформил с ошибками.
- 7 баллов – семь ставится студенту, который выполнил программу летней практики, обнаружил умения определять воспитательные задачи и способы их решения, проявляя инициативу в работе. Самостоятельно пытался решать вопросы жизнедеятельности детского коллектива.

Испытывал небольшие трудности при проведении воспитательных мероприятий. Документацию оформил полно,  
с незначительными ошибками.

8 баллов – восемь ставится студенту, который выполнил намеченную на период практики программу воспитательной работы. Обнаружил знания и умения при ее прохождении, умел определять воспитательные задачи, способы их решения. Строил правильные отношения с детьми, педагогами, родителями. В работе проявлял инициативу, активность в проведении отдельных форм воспитательной работы допуская незначительные ошибки. Документация оформлена грамотно.

9 баллов – девять ставится студенту, который выполнил в срок программу практики. При прохождении практики продемонстрировал знания и умения, требуемые программой. Умело определял воспитательные задачи, пути их выполнения. Использовал известные формы воспитательной работы. Документацию оформлял грамотно, полно. В работе проявлял инициативу, активность, самостоятельность, тактичность.

10 баллов – десять ставится студенту, который выполнил в срок и на высоком уровне всю программу практики. Показал все необходимые знания и умения. Сплотил детей в дружный коллектив, увлек интересными делами. Использовал разнообразные формы воспитательной работы с учетом интересов, предложений, возрастных особенностей детей. Документация оформлена грамотно, полно, системно, логично. В работе проявлял творчество, инициативу, активность, самостоятельность, тактичность в работе с детьми и педагогическим коллективом, родителями.

Студент-практикант, получивший отрицательную характеристику за работу в детском оздоровительном лагере или уехавший из него преждевременно, без уважительных причин, получает неудовлетворительную оценку и должен пройти практику вторично.

### 3.6 МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ



#### а) ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере представляет один из важнейших участков работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;

- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании);

- привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;

- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитанию любви к Отечеству, чувства патриотизма, а также осознание ребенком необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

*Основные требования к организации и методике работы.*

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей (7–8, 9–10, 11–12, 13–14, 15 лет). Для последней группы целесообразно формировать отдельный отряд);
- соответствовать состоянию здоровья ребят (основная, подготовительная и специальная медицинские группы), их физическому развитию и уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их любознательности, стремлению к риску и романтике;
- отражать общепринятый принцип работы детских организаций - содействие всестороннему развитию инициативы и самостоятельности детей;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере;
- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города (плавание, туризм, упражнения и игры на местности, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, преодоление препятствий в естественных условиях);
- сочетаться с общественно полезным трудом (посильные работы по благоустройству и поддержанию в порядке территории лагеря, мест занятий физическими упражнениями, изготовление и ремонт простейшего спортивного инвентаря и оборудования, очистка от мусора леса, парка).

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливание: воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание;
- занятия физкультурой в отрядах и звеньях, кружках, командах, секциях, обучение плаванию;
- общелагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия на тренажерах.

Распределение на медицинские группы для занятий физкультурой проводятся врачом.

Детям основной медицинской группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях без ограничений.

С детьми подготовительной медицинской группы должны проводиться физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья. Они допускаются к занятиям в одном из спортивных кружков или секций без участия в соревнованиях и без сдачи нормативов. Разрешается участие в однодневных туристских походах.

В лагерной библиотеке должна быть подборка журналов, книг и газетных вырезок физкультурно-спортивной тематики, а также литература по правовым основам физической культуры и спорта.

Исключительно большую помощь работникам лагеря, особенно отрядным вожатым и педагогам-воспитателям, оказывает картотека подвижных игр, конкурсов и аттракционов. Описание игры и графическое изображение организационных моментов выполняют на плотном картоне разноцветными чернилами или тушью. Картотека размещается в библиотеке или в комнате совета дружины лагеря, совета физкультуры.

В каждом лагере следует составить и соответствующим образом утвердить свое, для внутреннего пользования, положение о физическом воспитании. В нем, согласуясь с наличными условиями, возможностями, сложившимися традициями, определяют задачи физического воспитания в лагере, перечисляют обязанности его работников, мероприятия, непременно для проведения, и т. п.

Такое положение помогает сделать работу по физическому воспитанию в лагере целенаправленной, дает возможность его сотрудникам лучше понять, чем положено им заниматься, делает их более ответственными, позволяет повысить к ним требовательность (поскольку при поступлении на работу их ознакомили с этим документом – положением о физическом воспитании в лагере – и они приняли указанные в нем условия).

## **Б) ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ**

Еще до приезда детей в оздоровительный лагерь надо совместно с врачом, составить примерный план физического воспитания как один из разделов общего плана воспитательной работы на каждую смену и на весь сезон.

На его основе составляют календарный план физкультурно-спортивной работы в лагере на каждую смену, план-график отрядных

часов физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, отрядных спартакиад, финальной части общелагерной спартакиады, дней здоровья, бегуна, прыгуна, метателя, первенства лагеря по футболу, волейболу, баскетболу, другим спортивным и подвижным играм.

Планируют также отрядные походы, прогулки, туристский слет, физкультурно-спортивные праздники. В дальнейшем, по мере надобности, с учетом желаний ребят, капризов погоды и других обстоятельств, все вышеперечисленные планы, графики, расписания, положения корректируются.

При составлении плана надо иметь в виду следующее:

– во-первых, обязательно нужно учесть сложившиеся в лагере спортивные традиции. Это не исключает привнесения в план чего-то нового, не проводившегося в лагере. Наоборот, новое мероприятие следует приветствовать, оно разнообразит содержание занятий физическими упражнениями;

– во-вторых, в плане должна быть предусмотрена оптимальная последовательность проведения физкультурно-спортивных мероприятий - в звене, отряде, лагере. Здесь очень важно, чтобы подготовка к каждому мероприятию, в том числе и неспортивному, и его проведение не совпадали по времени;

– в-третьих, необходимо сделать так, чтобы каждое мероприятие было продолжением предыдущего и являлось подготовкой к последующему;

– в-четвертых, в плане должны быть указаны сроки проведения каждого мероприятия и ответственные за отдельные его положения.

У педагога физического воспитания обязательно должен быть отдельный план работы на смену и на каждый день.

Такой план условно можно назвать «Что, где, когда». Здесь отмечают разные мелочи, например: «Проинструктировать физоргов отряда по проведению утренней гимнастики», «Зашить футбольный мяч». Содержание плана может быть примерно таким:

#### 1. Организационная работа.

##### *До приезда в оздоровительное учреждение*

1. Проверить и подготовить материально-техническую базу в лагере для работы по физическому воспитанию.

2. Разработать план физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы, календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, положение об общелагерной спартакиаде план-график отрядных часов физической культуры, физкультурно-спортивных праздников, график-расписание пользования бассейном.

3. Провести семинар с членами педагогического коллектива по организации отрядных, общелагерных физкультурных и оздоровительных мероприятий.



4. Разработать и размножить (для отрядов) правила получения, сдачи и хранения спортивного инвентаря и оборудования в масштабе лагеря, отряда, звена. Составить график эксплуатации спортивных площадок, бассейна и других спортивных сооружений.

5. Составить план-расписание совместных физкультурных мероприятий с соседними лагерями.

6. Составить примерный план мероприятий в отрядах на случай плохой погоды.

8. Заготовить грамоты, ленты чемпионов, протоколы, плакаты, видеоматериалы, схемы, поздравительные открытки, бумагу, краски, клей и др.

*В детском оздоровительном лагере, сразу после заезда детей.*

1. На вечере «Давайте познакомимся» рассказать ребятам о примерном плане физкультурно-спортивных мероприятий. Выявить ребят - активистов физической культуры, спортсменов. Предложить план организационных мероприятий в отрядах по физической культуре и спорту.

2. Провести выборы физоргов отрядов.

3. Провести сбор физоргов отрядов. Выборы председателя совета физоргов и его заместителя. Обсуждение планов работы по физическому воспитанию с учетом желаний ребят.

4. Провести совещание физоргов отрядов (в дальнейшем – раз в неделю и по необходимости) о ходе выполнения плана работы и организации предстоящих физкультурно-спортивных мероприятий.

5. Выбрать редколлегию общелагерной газеты «На старт!».

6. Провести итоговое собрание физкультурного актива и итоговую линейку по подведению итогов физкультурно-спортивной работы за смену, наградить активистов, судей, чемпионов лагеря, лучших вожатых.

II. Оздоровительная работа.

1. Составить списки детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам.

2. Составить план-расписание занятий с детьми, отнесенными, к специальной и подготовительной группам.

3. Составить график проведения утренней гигиенической гимнастики в масштабе лагеря и в отрядах. Составить комплексы физических упражнений утренней гигиенической гимнастики и варианты зарядки с использованием прогулок в лес, купания, танцев и кроссового бега.

4. Провести цикл бесед: о роли утренней гигиенической гимнастики, о роли физических упражнений для здоровья в условиях загородного лагеря, о роли режима жизни в лагере, о физических нагрузках и их влиянии на здоровье и пр.

5. Провести праздник «День здоровья».

III. Физкультурно-спортивная работа.

1. Проводить ежедневные отрядные часы физической культуры .

2. Проводить занятия кружков, секций по видам спорта, выбранным ребятам.

3. Провести отрядные спартакиады.

4. Провести вечер встречи с ветеранами спорта.

5. Организовать демонстрацию в отрядах видеофильмов на спортивные темы (не менее двух раз в неделю).

6. Провести спортивную викторину «Три С» (сила, смелость, сноровка).

IV. Хозяйственная работа.

1. Провести инвентаризацию спортивного оборудования, спортивного инвентаря, получить его и разместить в специальном помещении.

2. Распределить спортивный инвентарь по отрядам.

3. Проводить текущий ремонт спортивного оборудования и спортивного инвентаря).

4. Закрепить за отрядами спортивные площадки и места занятий спортивными и подвижными играми.

5. Провести первенства лагеря по футболу, волейболу (пионерболу), мини-баскетболу, настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам (для умеющих играть).

6. Провести общелагерный смотр походной песни.

7. Провести отрядные игры на местности и одну общелагерную игру.

8. Провести в отрядах и в масштабе лагеря конкурсы «Весёлые старты».

9. Провести спортивный вечер, посвященный окончанию смены.

10. Провести товарищеские встречи со сборными командами соседних лагерей по видам спорта (по договоренности).

V. Агитационно-пропагандистская работа.

1. Провести на сборе «Давайте познакомимся» беседу «О роли физкультуры и спорта в жизни ребенка».

2. Оформить лагерный стенд «Спортивная жизнь лагеря».

3. Оформить плакатами, лозунгами, наглядной информацией по физической культуре стадион, фойе столовой и клуба, бассейн, комнату совета физоргов.

4. Оборудовать и оформить отрядные уголки «Спортивная жизнь отряда».

5. Организовать выпуск общелагерной стенной газеты «На старт!».

На основании общелагерного перспективного плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы составляют общелагерный календарный план физкультурно-спортивных мероприятий. Форма этого плана в большинстве лагерей простая. На листе бумаги размером в газету крупными буквами пишут наименование лагеря, название плана, указывают, на какую смену он рассчитан. Далее лист разлиновывают

соответственно рубрикам плана. Рубрики такие: № п.п.; наименование мероприятия; числа месяца, попадающие на смену со дня заезда и по день отъезда; дни недели; далее – кто ответственный за организацию и проведение мероприятия.

Такие планы оформляют на каждую смену. В дополнение к ним составляют расписание проведения отрядных часов физической культуры, графики занятий по обучению плаванию, использования бассейна для купания, использования спортивных площадок отрядами и пр. Указанные документы лучше всего объединить в общий сводный план.

## В) ПАМЯТКИ ПРАКТИКАНТУ

### *Подготовительный период*

1. Постарайтесь узнать все, что возможно, о районе лагеря: историю и памятные места, природные условия, экономику и культуру района.

2. Выясните возраст детей, с которыми предстоит работать, место работы, домашний адрес и телефоны их родителей, а также дни рождения и состояние здоровья каждого ребенка. Очень важно узнать об интересах будущих воспитанников, их планах на лето (имеет ли кто-то из детей задания на лето и необходима ли в этом случае помощь вожатого).

3. Подготовьте библиотечку для чтения, вырезки из газет и журналов, сборники песен, пособия по организации детских игр, рисунки, кроссворды, загадки, викторины, сценарии.

4. Заведите тетрадь для записи возникающих вопросов, наблюдений и замечаний.

5. Помните правила дорожного движения и правила поведения на транспорте при перевозке детей.

6. По дороге в лагерь попытайтесь создать бодрую, непринужденную обстановку: песни, загадки, словесные игры. Это сближает детей, организует их, отвлекает от шалостей.

7. Создайте условия, исключая возможность детских травм.

8. В любое время знайте, где находится каждый вверенный вам ребенок!

## О НАКАЗАНИЯХ

Если все-таки никак нельзя обойтись без наказания, следует помнить:

1. Прежде чем наказывать, разберитесь в мотивах и причинах поступка.

2. Не наказывайте за малейшую провинность.

3. Не спешите, вести ребенка к администратору, этим вы подрываете свой авторитет и признаетесь в собственном бессилии.

4. Старайтесь больше одобрять детей и вы увидите действенность поощрения.

5. Наказывайте с сожалением и огорчением, а поощряйте искренне, радостно.

6. Подумайте, а всегда ли правы вы?

7. Трудных детей лучше наказывать как можно реже.

8. Адрес критики всегда должен быть персонален. Не стоит наказывать большие группы детей, это приводит к групповой поручке.

9. Будьте осторожны с угрозами применить самые строгие меры (если пообещали, то надо выполнять).

10. Необходимо моральное право упрекать и наказывать.

11. Определите для своих ребят основные «нельзя»: тайно уходить купаться одному, есть незнакомые ягоды или растения и т. д.

12. Делайте скидку на возраст детей.

13. Нельзя наказывать детей за то, что они подвижные, шумные, эмоциональные.

14. Не ругайте ребят утром – солнце покажется им серым. Не ругайте днем – небо покажется хмурым, не ругайте на ночь – луна покажется черной. Вообще – не ругайте!

Добрый вожатый – это не тот, кто умеет делать добрые дела, а тот, кто не способен сделать детям зло.

## О «НУЖНЫХ ВЕЩАХ»

Собираясь в лагерь возьми с собой:

- обувь для дождя, дома, торжественных случаев;
- дождевик (потому что у вожатого руки всегда заняты);
- нарядную одежду;
- одежду на каждый день;
- сменное нижнее белье (комплекта три-четыре);
- умывальные принадлежности (мыло, зубная паста, зубная щетка, мочалка, шампунь);
- куртку для холодной погоды;
- головной убор от лучей солнца;
- купальные принадлежности;
- спортивную форму;
- те украшения, которые, если потеряешь (увы, такое бывает), будешь не очень жалеть;
- косметику, которую можно будет использовать при подготовке к вечерним программам;

– ручки шариковые, карандаши, фломастеры – все то, что может пригодиться в лагере для оформления отряда, спектаклей, праздников и уже не пригодится в домашних условиях;

– фонограмму для постановок;

– различные материалы (игры, сценарии, стихи и песни) для подготовки праздников;

– запасные очки (если таковые носишь);

– сотовый телефон (если он есть у тебя в наличии и ты сможешь отказать детям в желании его использовать не по твоему назначению).

При первой встрече с родителями стремись узнать о детях следующее: состояние здоровья (есть ли аллергия или другие хронические заболевания); желания на лето; ожидания от лагеря; увлечения; умение плавать; отдыхал ли ранее в лагере (этом или другом); телефоны для контакта; Ф. И. О. родителей (или лиц их заменяющих).

В общении с родителями и детьми будь вежлив и предупредителен.

Записывая ребят в отряд, прежде узнай у директора, сколько мальчиков и сколько девочек должно быть в отряде, и веди списки мальчиков и девочек отдельно.

Обязательно запиши дни рождения, чтобы не пропустить этот праздник в лагере.

## О ЧЕМ НАДО РАССКАЗАТЬ РЕБЯТАМ В ПЕРВЫЕ ДНИ?

- О «законе зелени», цветах, зеленых насаждениях.
- О гнездах и муравейниках на территории лагеря и вне ее.
- О правилах выхода за пределы лагеря.
- О пользовании книгами, играми, инвентарем, бережном отношении к имуществу лагеря.
- Обо всех правилах безопасности (купание, баня, поход, лес, электричество).
- О питьевой воде.
- О противопожарных средствах.
- О «законе огня» в лесу.
- О выполнении режима и правилах внутреннего распорядка лагеря, о работе всех лагерных постов.
- О трудовых обязанностях ребят в лагере и дежурствах по лагерю, отряду.
- О санитарии и гигиене.
- О законах дружбы, товарищества, общения, сотрудничества.
- О местности, на которой лагерь расположен, ее особенностях, расположенных поблизости населенных пунктах и хозяйствах.
- О традициях летнего лагеря.

## ЗАКОНЫ ОТРЯДА

У каждого отряда должны быть свои традиции. Здесь мы объединили самые популярные и веселые законы некоторых отрядов в лагерях «Искра» и «Поречье». Надеемся, что у Вашего отряда появятся новые законы, если нет, предлагаем воспользоваться этими. Ребятам они очень нравятся.

1. ....
2. ....
3. Воспитателей при подъеме не будить, при пожаре выносить первыми.
4. За двумя воспитателями погонишься - ни одного не поймаешь.
5. Поспесишь – весь отряд насмешишь.
6. Если выходишь за территорию лагеря без воспитателей, захвати с собой чемодан.
7. Воспитатель – всему голова.
8. Увидел, услышал – запомни, доложишь!
9. Зовут, есть – иди, не зовут – попроси, это не стыдно.
10. Хочешь есть – умей вертеться.
11. Съел сам – помоги другому.
12. Если ты не получил пяти разовое питание, значит тебя посетила птица «Обломинго».
13. Проверь пятое питание, не вставая с постели.
14. После команды «Отбой» наступает темное время суток.
15. Не храпеть.
16. С утра до вечера с вами воспитатели, а ночью вами занимается «КАРИЕС».
17. Не думай о секундах свысока, заходя в душ...
18. Если, в душе внезапно выключили свет, значит нужно быстро выходить.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ДОЖДЬ?

При правильной организации работы дети будут вспоминать дождливые дни как самые интересные и увлекательные. Ведь во время дождя можно многому научиться, о многом поговорить и во многом поучаствовать! Ни один другой отрезок лагерной смены не сравнится с «дождевым» по плотности дел и занятий, а значит, и по яркости и разнообразию впечатлений. Нужно только уметь чередовать нагрузку, вовремя менять помещения и постоянно заботиться о материальном обеспечении.

Занятия, которые помогут «победить» дождь:

1. Операция «Путешествие по книжным полкам» (посещение библиотеки и получение книг для чтения в последующие часы и дни).
2. Концерт КВЧГ («Кто во что горазд!»).
3. Конкурс на лучшую рекламу дождя.

4. Занятие в «Мастерской игрушек» (изготовление фигурок из шишек, желудей, орехов, а также спичек и пластилина).
5. Создание коллективной аппликации из цветной бумаги «Солнышко смеется».
6. Час пришивания пуговиц, глажения рубашек и стирки носовых платков.
7. Игра «Я садовником родился...» с последующим превращением ее в игру в фанты.
8. Ритуал приветствия дождя.
9. Вечер «Русские посиделки» с чаепитием, байками, шутками и розыгрышами.
10. Конкурс «Мода в каменном веке».
11. Неформальный обмен кулинарными рецептами.
12. Вечер инсценированных сказок.
13. Организация выставки витражистов (раскрашивание окон в холле гуашевыми красками).
14. Час придумывания нового применения старым, никому не нужным вещам.
15. Турнир шахматистов и шашечников с определением победителя.
16. Всеобщая перестановка мебели (кроватьей и тумбочек).
17. Час разучивания новых песен (повторяется ежедневно).
18. Конкурс на самое грустное письмо «А у нас идет дождь».
19. Час отгадывания загадок и др.

## ИГРЫ В ДОРОГЕ

### • *Морячок*

Салон автобуса разбивается на две команды. Объявляется конкурс на лучший экипаж корабля. Для этого нам нужно знать много песен команда должна спеть как минимум две строчки из песни. Какая команда споет их больше всего, та и будет победителем! Но главное, чтобы в песне были слова о море, морях, морских кораблях. Эта игра очень вариативна, и ее условия зависят от вашего воображения. Это могут быть белорусские народные песни, песни, в которых встречаются цифры, имена, названия животных и т. д.

*Не скучай, отвечай!*

Салон автобуса делится на 2 (3–8) команды (зависит от численности детей). Между командами разыгрываются вопросы, на которые в течение 30 секунд после короткого обсуждения необходимо дать ответ. Система поощрения зависит от ситуации и фантазии организатора. Выигравшая команда:

- исполнит свою самую любимую песню;
- раздаст фанты проигравшим командам;
- получит сладкий приз и т. д.

Вопросы можно взять из любой викторины. Количество вопросов определяют длительность и специфика поездки. Для малышей это могут быть загадки в стихотворной форме с рифмованными ответами.

Можно поиграть в словесные игры:

1. «Предположим, что Сергей Смирнов отправился в кругосветное плавание, что он должен захватить с собой?» Каждый называет самые необходимые, на его взгляд, вещи. Кто назовет самую последнюю нужную вещь, тот и победитель.

2. Кто последним назовет цветок на заранее выбранную букву (можно – город, кинофильм, реку...).

3. Кто придумает больше слов, в которых бы звучал слог «кол», или «мол», или «вар», или какой-нибудь другой.

4. Кто придумает смешную фразу, в которой встречались бы такие слова: ветер, калитка, лестница, почтальон.

Еще одной формой организации досуга детей в дороге являются эстафеты. Можно на скорость по рядам передавать спичечный коробок. А можно пустить по каждому ряду картонку с карандашом, и каждый участник должен написать слово из четырех-пяти букв. При подсчете учитывается количество букв и время. Картонку и карандаш можно использовать для игры в знакомство. Для этого ребята должны написать свои имена. Воспитатель после окончания игры объявляет статистические данные: сколько у нас Свет, Игорей, Лен, Саш и т. д.

*Анкета-эстафета.* Главная особенность этой эстафеты – сбор информации о воспитанниках отрядов. Воспитатель раздает всем детям по листу бумаги, а затем ребятам, занимающим первые (последние) сиденья, дает карандаши и два планшета, на которых закреплена карточка с вопросами и вырезанными отверстиями для ответов на них. Ребенок, получив планшет, должен подложить свой листок под карточку и как можно быстрее (остроумнее, точнее, полнее – зависит от того, о чем спрашивается) ответить на вопросы, затем передать планшет и свой лист соседу и так далее. Побеждает ряд, который сделает это быстрее. Самые интересные ответы можно зачитать или же сделать веселый обзор ответов ребят. Еще одна задача воспитателя – придумать, чем же наградить выигравшую команду. В анкету можно включить не только вопросы об имени ребенка, возрасте, увлечениях, но и смешные загадки, задачки, нестандартные вопросы на сообразительность.

*Города.* Первый игрок называет город. Второй подбирает название города на последнюю букву предыдущего слова. Например, Минск – Киев – Вильнюс – Севастополь – Лида – Алушта и т.д. Побеждает тот, чье слово будет последним.



## ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО С ЛАГЕРЕМ

### *Игра-путешествие «Здравствуй, лагерь!»*

Для этой игры потребуются красивые маршрутные листы и надежные помощники. О том и другом можно позаботиться заранее. Маршрутный лист – это лист, на котором нарисован маршрут путешествия: основные достопримечательности, место их расположения, очередность остановок в пути. Во время этих остановок ребята могут встретить:

– Старичка-Лесовика (он расскажет об окружающем лесе, о том, как надо вести себя в нем; узнает, могут ли ребята различать породы деревьев, съедобные грибы...);

– Гантелькина (он встретит ребят на стадионе и расскажет о зарядке и закаливании...);

– Доктора Градусника (в медпункте дети еще раз вспомнят, для чего надо мыть руки, зачем надевать в солнечную погоду головной убор...);

– Чижика-Пыжика (на игровой площадке он разучит с ребятами новую игру...);

– Повара Сладкоежкина (он встретит ребят в столовой и расскажет о правилах поведения в ней...);

– Домовенка Федю (он будет ждать ребят в палате, где покажет, как заправлять кровать, как складывать перед сном вещи, как делать уборку и что хранить в тумбочке...).

Все эти роли сыграют по вашей просьбе помощники – работники лагеря или старшие ребята. Но если помощников у вас нет, попробуйте «сыграть» всех сами или используйте кукол для кукольного театра.

Дойдя до самого дальнего места, разделите отряд на группы: кто быстрее найдет дорогу и придет к своему домику.

### *Игра следопытов*

Ребятам надо найти волшебный ключ. Они получают записку, в которой указано, куда следует двигаться, с кем встретиться, где найти вторую записку. В этом случае надо также заранее разработать маршрут, спрятать записки, предупредить работников лагеря.

### *Ребята-экскурсоводы*

В том случае, когда у вас в отряде будут два-три ребенка – «старожила», не первый раз приехавших в этот лагерь, они сами могут провести экскурсию, а вы будете экскурсантом. Но не думайте, что это легко, особенно если вы на самом деле неплохо знакомы с лагерем.

Вы говорите: «Друзья, вы тут все уже знаете, а я за два дня еще ничего не успел посмотреть. Не могли бы вы показать мне лагерь? Только, «чур», пойдём

все вместе, и вы по очереди мне все расскажете». Таким хитрым приемом вы «убьете двух зайцев». Во-первых, поднимете авторитет «старожилов», во-вторых, познакомите с лагерем новичков.

Чтобы не выглядеть чересчур неискренним, попробуйте включиться сами, а затем включить ребят в такую игру: вы – иностранец, впервые оказавшийся в лагере и с дотошной любознательностью вникающий в каждую мелочь. Вас должно интересовать все: работа библиотеки и медпункта, правила купания и выхода за территорию ... . Спрашивать можно даже про такие «элементарные» вещи:

– какой насекомый водится в этой реке?

– Для чего этот красный щит с красным ведром и красным топором?

– Когда последний раз убирать этот туалет?

– Из чего изготавливать этот подушка?

– Что делать с этим грибом?

При этом, как положено иностранцу, надо искренне удивляться увиденному и услышанному. Можно даже попросить покрутить вас на карусели, найти грибок, поймать для вас живого комара. Игровой момент позволит вам не только вывести детей на разговорчивость и откровенность, но и, что немаловажно, просто весело провести время.

#### *Снежный ком-1*

Игроки садятся в круг. Начинает вожатый. Он называет свое имя. Игрок, сидящий рядом с ним по часовой стрелке, должен назвать имя вожатого, затем свое, третий игрок называет имя вожатого, имя ребенка, добавляет свое и т. д. Если один из игроков сбивается, игра начинается с него сначала. Игра проходит по всему кругу. Закончить игру должен педагог, назвав по имени весь отряд.

#### *Снежный ком-2*

Игроки садятся в круг. Начинает вожатый. Он называет свое имя и положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Игрок, сидящий рядом с ним по часовой стрелке, должен назвать имя и качество вожатого, затем свое имя и качество, третий игрок называет имя и качество вожатого, имя и качество ребенка, добавляет свое имя и качество и т. д. Если один из игроков сбивается, игра начинается с него сначала. Например: Саша – смелый, Наташа – нежная, Лена – ласковая, Дима – добрый и т. д. Если ребенок затрудняется подобрать определение, вожатый ему помогает.

#### *Здравствуйте*

Все ребята встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, онижимают руки и говорят: «Здравствуйте ... », называя при этом каждый свое имя. Потом они продолжают бежать дальше в том же направлении, пытаясь занять свободное место в круге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

### *Водяной*

Водящий сидит в центре круга с закрытыми глазами. Ребята идут по кругу со словами: «Дедушка-водяной, что сидишь ты под водой? Выгляни на чуточку, на одну минуточку!» Круг останавливается. «Водяной» встает и с закрытыми глазами подходит к первому играющему. Его задача – определить, кто перед ним. «Водяной» может потрогать находящегося перед ним ребенка, но глаза открывать нельзя. Если он угадал, то меняется местами с играющим, чье имя он назвал. Если нет – продолжает водить.

### *Отгадай, чей голосок*

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Приходит водящий. Все идет по кругу со словами:

Мы собрались дружно в круг,

Повернулись разом вдруг.

А как скажем «Скок, скок, скок (*говорит один человек*)», Отгадай, чей голосок», водящий по голосу должен отгадать, кто сказал «скок, скок, скок».

Если отгадал, меняется местами с тем ребенком, который сказал эти слова

### *Школа начинающего разведчика (разведшкола)*

Создайте несколько групп по сбору секретной информации. Каждой группе вручите пакет с перечнем вопросов, которые особо интересуют «центр». Объясните, что на сбор «стратегических данных» группе дается один час. Предупредите, что каждая группа действует автономно, быстро, по возможности незаметно, и та группа, которая преуспеет в разведдеятельности и соберет более полную и точную информацию, будет отмечена особыми знаками отличия.

Вопросы в пакете с грифом «совершенно секретно» могут быть такие:

- какого цвета занавески в комнате начальника лагеря?
- Сколько метров в самой длинной заасфальтированной дорожке лагеря?
- Умеет ли плавать шеф-повар?
- Сколько урн на территории лагеря?
- Как зовут маму музыкального работника?
- Какие въездные ворота в лагерь самые широкие?
- Какого цвета глаза у старшего вожатого?
- При какой температуре можно будет купаться?
- Какой размер обуви у физрука?
- Сколько окон в здании столовой?
- Какой номер у лагерной машины?
- Как зовут маленькую дочку библиотекаря?
- Какую книгу в настоящее время читает вожатый первого отряда?
- Какого цвета скамейки возле медпункта?

- Сколько на территории лагеря пожарных ящиков с песком?
- Где в лагере растет самая высокая береза?
- Каковы размеры футбольного поля?
- Как называется лагерный дискотечный магнитофон?
- Какая порода собак больше всего нравится сторожу?
- Какой почтовый адрес у нашего лагеря?

Когда, несколько раз обежав лагерь и познакомившись со всеми, разведчики вернутся с задания, не забудьте проверить аккуратность их донесений, похвалить за находчивость и вручить обещанные награды наиболее отличившимся ребятам.

## ИГРЫ С ЗАЛОМ

### *Дождик*

Ведущий предлагает всем в зале проиллюстрировать изменение погодных условий, а именно начало дождя. Он рассказывает о том, как меняется погода, а зал повторяет его движения. Сначала светило солнышко (*в зале тишина*). Но вот маленький-маленький, почти незаметный дождик пошел (*стучим одним пальцем правой руки по ладони левой*). Чуть-чуть сильнее... (*двумя пальцами*). Еще сильнее... (*тремя пальцами*). А вот уже и сильный дождь пошел (*четырьмя пальцами*). И совсем страшный ливень (*все хлопают полной ладонью*). Затем можно продемонстрировать постепенное улучшение погоды, т. е. проделать все в обратном порядке, снова вернуться к сильному дождю и объявить под аплодисменты следующий номер.

### *Грузинский хор*

*1-я группа:* О сервер пуа, пуа, пуа...

*2-я группа:* Дзюмбо квелико митолико микадзе...

*3-я группа:* Пи-пи плясипуа...

*4-я группа:* Ква-ква, ква-квардзе...

Первая группа начинает хор со своей фразы, повторяя ее непрерывно, не останавливаясь. Как только 1-я фраза прозвучала один-два раза, в хор вступает 2-я партия. Затем присоединяются друг за другом 3-я и 4-я партии.

### *Сердце красавицы*

Ведущий предлагает всем вспомнить слова куплета песни «Сердце красавицы склонно к измене и к перемене, как ветер мая» и предлагает спеть песню без слов всем залом. Слова заменяются по очереди. Слово «сердце» заменяем прикосновением рук к левой стороне груди. Исполняем песню, заменив первое слово на жест. После введения каждого жеста поем

всю песню, пока не заменим все слова жестами. Вот что получится: прикасаемся рукой к левой стороне груди – «сердце», обводим руками контур своего лица – «красавицы», делаем наклон корпусом – «склонно», изображаем над головой рожки – «к измене», сидим в положении «нога на ногу», меняем ноги, опуская одну и закидывая другую – «и к перемене», дуем – «как ветер», вытягиваем ладонь с пятью пальцами – «мая».

### Салют

Ведущий предлагает устроить в зале праздничный салют. Помогут в этом самые смелые зрители. На сцену приглашаются два человека. Одному достается роль спичечного коробка, который стоит у правой кулисы близко к краю сцены, второму – роль спички. Стоя в середине сцены, спичка должна будет гордо прошагать до коробка и, чиркнув головой по коробку, загореться. Ведущий приглашает зрителя в ярко-красной одежде, который будет исполнять роль огонька. Следующие четыре зрителя становятся фитильком. Выстроившись в шеренгу, они стоят в середине сцены. Далее приглашается зритель на роль пушки. Разместившись у левой кулисы, пушка должна суметь громко сказать «бах». И, наконец, из зала приглашаются 5–8 зрителей в ярких одеждах. Они приседают перед сценой кружком и после сигнала пушки должны будут встать со словами «тили-тили», а зрители громко зааплодировать. После репетиции устраивается салют, ведущий комментирует происходящее: «Гордая спичка шагает к коробку, чиркнув головкой по коробку, загорается, появляется огонек. Спичка с огоньком шагает к фитильку. Огонек бежит по фитильку к пушке. Пушка стреляет. Загорается салют под аплодисменты зрителей».

### Салями

Ведущий предлагает залу хором вместе с ним повторить простые слова и соответствующие движения. Когда после двух-трех попыток всему залу это удастся, ведущий предлагает часть движений совершать над правым соседом, потом еще часть над левым, потом еще часть над соседом спереди (поэтому нужно, чтобы зрители в зале разместились плотно, без просветов). А слова и движения такие: «Трам-пам-пам! *(три раза хлопаем ладонями по коленям)*. Трам-пам-пам! *(еще раз то же самое)*. Гули-гули, гули-гули! *(одну руку держим под подбородком, другую над головой и делаем вид, что кормим птиц)*. Трам-пам-пам! Салями! Салями! *(кланяемся, взмахивая руками вверх и плавно опуская их)*. Гули-гули, гули-гули! Трам-пам-пам!» Движение под «Гули-гули, гули-гули!» предлагается сначала делать над своей головой, потом над головой соседа справа, а затем над головой соседа слева; движение под «Салями! Салями!» делать с соседом спереди.

## ЛЕГЕНДЫ ЛАГЕРЯ

### *Легенда о солнце*

Однажды, сидя на берегу моря, юноша мечтал о счастье. Вдруг в бесконечной глади моря он увидел отражение девушки. Она пленила юношу своей красотой. Он оглянулся и никого не увидел. Тогда он спросил у отражения: «Кто ты?» Отражение молча выплыло из воды и, взяв юношу за руку, взвилось к небу. Чем выше они летели, тем больше разгоралась любовь юноши. Наконец, эта любовь охватила юношу необъятным пламенем, таким, что тепло его стало доставать далеко-далеко до земли. А девушка? Она превратилась и стала одним из многочисленных лучей юноши, как раз тем лучом, что дает Земле жизнь. Имя этого юноши – солнце.

### *Легенда о млечном пути*

Алкмена бросила своего сына Геракла в чистом поле. Однако Зевс, отец Геракла, приказал Гермесу подобрать новорожденного и ночью тайком накормить молоком матери богов Геры. Гермес принес младенца на Олимп и приложил его к груди спящей Геры. Чтобы маленький Геракл мог вкусить божественное молоко из ее груди, Гермес специально сделал его бессмертным. Но Гера проснулась и возмущенно оттолкнула ребенка от себя, а божественное молоко из ее груди разлилось по небу. Таково сказание о возникновении Млечного пути.

### *Легенда о мудрости*

У одного старого человека был единственный сын. И он хотел женить его на такой девушке, которая бы заботилась о семье, чтобы в доме сына всегда был уют и порядок. Этот человек собрал сливы из собственного сада, загрузил в телегу и стал ездить по аулам. Он обменивал сливы на мусор. Которая девушка принесет больше мусора, той давал больше слив. В одном из аулов случилось так: одна девушка принесла горсть мусора на ладони. Старик спросил: «Почему так мало? Я за него и одной сливы не дам». Девушка ответила: «У меня дома нет мусора. А этот мусор мне дала соседка за то, что я ей помогла подмести двор». Старик, дал девушке горсть слив и поплелся домой. А на следующий день он приехал сватать эту девушку. Свадьбу сыграли очень пышную. Почему? Ну, об этом вы уже сами догадайтесь. А мне пора заканчивать свой рассказ. Только не думайте, что это выдумка. Так оно и было много лет назад.

### *Легенда о добре и зле*

Давным-давно жила прекрасная птица. Возле ее гнезда находились дома людей. Каждый день птица исполняла их заветные желания. Но однажды счастливая жизнь людей и птицы-волшебницы закончилась, так как в эти

места прилетел злой и страшный дракон. Он был очень голоден, и его первой добычей стала птица Феникс. Съев птицу, дракон не утолил свой голод и стал поедать людей. И тогда произошло великое разделение на два человеческих лагеря. Одни люди, не желая быть съеденными, перешли на сторону дракона и сами стали людоедами, а другая часть людей постоянно искала надежное убежище, страдая от притеснений жестокого чудовища.

Наконец, насытившись, дракон улетел в свое мрачное царство, а люди стали заселять всю территорию нашей планеты. Они не остались под одним кровом, потому что не могли жить без доброй птицы, кроме того, они постоянно ссорились. Так на свете появились добро и зло.

### *Легенда о Законе поднятой руки*

Когда-то давным-давно враждовали два племени. Никто уже и не помнил, из-за чего начался этот спор. Никто не мог пойти и предложить другому мир, потому что это сочли бы за трусость, а никто не хотел быть трусом. Ведь трусов и в том, и в другом племени наказывали жестоко: им простреливали ладонь правой руки ...

И продолжали гибнуть горячие и самые молодые, самые смелые и здоровые, самые красивые. И обоим племенам грозило вырождение. И вот тогда один старый и мудрый человек сказал: «Люди, вы можете считать меня трусом. Вот вам моя правая рука и если вы сочтете, что это трусость, вы можете стрелять, но прежде послушайте». И он предложил заключить мир и отправился с этим предложением в другое племя, вытянув вперед правую руку.

Вот так был рожден закон правой руки, который гласит: «Люди! Я хочу сказать вам что-то важное. Вот вам моя правая рука. Если вы сочтете мое предложение недостойным, то можете стрелять, но прежде послушайте».

### *Легенда о друзьях*

Жил в одном ауле старик. Однажды он собрал свои вещи и отправился высоко в горы, чтобы построить там дом и стать отшельником. Как-то вечером он сидел в своем доме, вдруг в дверь постучали. «Кто там?» – спросил старик. «Это счастье», – услышал он в ответ. «Зачем мне счастье, я уже очень стар, отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, счастье им пригодится», – сказал старик и не открыл дверь. Прошло время, и однажды в дверь постучали снова. «Кто там?» – снова спросил старик. «Это богатство», – услышал он в ответ. «Зачем мне богатство, я очень стар, отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, богатство им пригодится», – сказал старик и снова не открыл дверь. Через некоторое время снова раздался стук в дверь. «Кто там?» – опять спросил старик. «Это здоровье», – услышал он в ответ. «Зачем мне здоровье, я уже очень стар, отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, здоровье им пригодится», – сказал старик и не открыл дверь. Шло время и однажды вечером в дверь его дома снова постучались. «Кто там?» – в очередной раз спросил старик. «Это

твой лучший друг», – услышал он в ответ. Старик подошел к двери и открыл ее. Лучший друг вошел, и вместе с ним вошли и Счастье, и Богатство, и Здоровье!

### *Прощальные легенды*

Обычно такие легенды вожатый рассказывает на итоговом (прощальном) огоньке, для того чтобы дети могли увезти с собой кусочек той сказки, которую вожатые создавали для него на протяжении всей лагерной смены.

«Мы с вами встретились в лагере, хорошо отдохнули, посвежели и с новыми силами каждый из вас поедет в свой город. Но пусть те дружеские связи, которые вы здесь приобрели, не оборвутся, а продолжатся в письмах, звонках, встречах. По морю ходит много кораблей, пароходов, барж, катеров, лодок с парусами и без. Каждое судно уходит по своему маршруту и у каждого свой путь, но все они вернуться к той пристани, с которой уходили. Так и вы, плывя по жизни каждый в своем направлении, помните друг о друге и иногда возвращайтесь мысленно к этой «пристани» – в наш лагерь. И пусть морские суда напомнят вам об этом лете и лагере».

«Ребята взгляните на этот костер. Сейчас он горит ярким пламенем, а через некоторое время погаснет. Погаснет здесь, но в другом месте он разгорится с новой силой. Это говорит о том, что костер никогда не погаснет, если был когда-то разожжен. Посмотрите на искры, вылетающие из него. Именно сейчас в каждом из нас поселяется частичка этого костра – искорка. Когда мы с вами разъедемся по домам, в каждом из нас будет тлеть эта искра, и в трудную минуту она превратится в большой костер, который согреет наши души и сердца. И так будет всегда. Эта искра не погаснет, и всегда будет разгораться в пламя, обогревающее и ободряющее нас. Она всегда будет напоминать каждому об этих чудесных днях, проведенных в этом лагере вместе. Если мы когда-нибудь соберемся вместе, то наши искорки соединятся и превратятся в пламя, мы образуем красивый большой огонь, состоящий из нашей любви, тепла и взаимопонимания. Всегда помните, что в трудные минуты мы вместе, ведь у каждого из нас в сердце искорка. Пусть так будет всегда.

Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Свысока они следили за деяниями людей. За добрые поступки Боги награждали, за злые карали. Так вот, одним из таких наказаний являлся дождь. Сильный, продолжительный, который мог уничтожить урожай. Но Боги были отходчивы, и вслед за несносной стихией приходило яркое солнце, а иногда, в знак особого расположения к людям, Боги посылали радугу. За эти три недели, я думаю, мы не сильно прогневали Богов, и они будут к нам благосклонны. Каждый раз, когда вы будете видеть радугу, вы будете вспоминать мой рассказ и всех тех, с кем хорошо провели время в лагере, за что Боги и посылают вам это красивое зрелище».



## НАЗВАНИЯ ОТРЯДОВ, ДЕВИЗЫ, РЕЧЕВКИ

*Отряд «Палочка-выручалочка»*

*Девиз:* Всегда придем,  
Всегда поможем.

*Речевка:* Раз, два – вас мы любим!  
Три, четыре – с вами дружим!  
Милый друг, не бойся нас.  
Мы поможем в трудный час,  
Ведь мы ребята – просто класс!

*Отряд «Прометей»*

*Девиз:* Зажги огонь в сердцах людей,  
Как это сделал Прометей!

*Речевка:* Главное – рядом!  
Главное – вместе!  
Главное – с сердцем горячим в груди!  
Главное – руку подать нам другу,  
Если другу трудно в пути!

*Отряд «Покемон»*

*Девиз:* С покемоном всегда,  
С покемоном везде.  
Жизнь с покемоном  
Чудесней вдвойне!

*Речевка:* Солнце светит – мы балдеем!  
Дождь идет – мы фонареем!  
Мы от жизни ловим кайф.  
Все прекрасно: “It's my life”.  
Бойко «Покемон» идет,  
Всем покоя не дает.  
Если кто-то вдруг всплакнет,  
Покемон с собой возьмет.

*Отряд «Утята»*

*Девиз:* Ловкие, умелые,  
Веселые и смелые.  
Мы должны всегда дружить,  
Чтобы радостней всем жить.

*Речевка:* Кто шагает дружно в ряд?  
Наш отряд, отряд утят.  
Всем, всем добрый день!  
Прочь с дороги нашей лень!  
Не мешай учиться,  
Не мешай трудиться.

*Отряд «Молодость»*

*Девиз:* Юности крылья даны,  
Юность всегда впереди.

*Речевка:* Хорошо с мечтой идти,  
Быть в полете и в пути.  
Мы с утра расправим плечи,  
Отправляемся в поход.  
Ярче, солнце, звонче, песня, –  
Наша молодость идет!

*Отряд «Колокольчики»*

*Девиз:* Звенят пусть наши голоса,  
Как с колокольчика роса!

*Речевка:* Раз, два – мы идем!  
Три, четыре – мы поем!  
Колокольчики звенят, собирают нас в отряд!  
Мы идем красивые, дружные и смелые.  
Шаг вперед – не отставай!  
Громко песню запевай!

*Отряд «Дружные ребята»*

*Девиз:* Дружба – самый крепкий гранит.  
Дружба на свете всех победит!

*Речевка:* Раз, два – три, четыре,  
Три, четыре – раз, два.  
Кто шагает дружно в ряд?  
Это дружный наш отряд!  
Дружные, умелые,  
Ловкие и смелые.  
И на суше, и в воде  
Мы поможем вам в беде!

*Отряд «Спасатели»*

*Девиз:* В удачу поверить – и дело с концом.  
Да здравствует ветер, который в лицо.

*Речевка:* Кто шагает дружно в ряд?  
Мы – спасателей отряд.  
Кто шагает дружно в ногу?  
Уступите нам дорогу.  
Бодрые, веселые,  
Всегда мы тут как тут.  
Задорные спасатели,  
«Спасатели» идут.

*Отряд «Корсары»*

*Девиз:* За ветер добычи,  
За ветер удачи.  
Чтоб зажили мы  
Веселей и богаче.

*Речевка:* По морям, по океанам  
Наш корабль вперед идет.  
И ни шторм, и ни туманы  
Нас, «Корсаров», не собьет.

*Отряд «Неугомон»*

*Девиз:* Скуку, лень  
Из сердца вон.  
Наш отряд –  
«Неугомон».

*Речевка:* Раз, два – мы идем,  
Три, четыре — мы поем.  
Песня льется и звучит,  
Плакать, злиться не велит.  
Идет отряд «Неугомон»,  
Грусть развеет вскоре он.

*Отряд «Летучий Голландец»*

*Девиз:* Без ясной мечты  
И без песни в полете  
Мы скажем:  
«Вы нас никогда не найдете».

*Речевка:* Кто летит вперед по свету,  
Словно быстрая комета?  
Кто, как звездочка, блестит,  
Не мигает, а горит?  
Пусть знают это все подряд:  
«Летучий Голландец» – наш отряд.

*Кричалки*

*Как живешь?*

Эту кричалку отряд может кричать, когда идет на обед, и дети отвечают вожатому и делают определенное движение.

Как живешь? – Вот так! (*Выставляют вперед обе руки, кисти которых сжаты в кулаки, а большие пальцы «глядят» в небо.*)

Как плывешь? – Вот так! (*Имитируют движение пловцов.*)

В даль глядишь? – Вот так! (*Приставляют раскрытую ладонь ко лбу.*)

Утром спишь? – Вот так! (*Подкладывают руки под голову, как во сне.*)

Как шалишь? – Вот так! (*Совершают хаотичные движения.*)  
На часы глядишь? – Вот так! (*Смотрят на часы.*)  
На обед спешишь? – Вот так! (*Изображают бег.*)

*Песенка людоедов*

Во время этой игры задается общий ритм: делается хлопок в ладоши, удар по коленям. Очень важна интонационная окраска каждой фразы.

Фли. Фли-флау. Фли-флау-фло.  
Кама-лама, кама-лама, кама-лама-виста. Но-но-но.  
Но-но-но, но-но-о-ту-виста.  
Эни-бени-дезамени, ува, асаламени.  
Эни-бени-дезамени, ува-ава.  
А-е-мама.  
Джон-квйт-джита.  
Джонни-вери-джита.  
Бело-море-море-гватема.

*Чика-бум*

Это кричалка-повторялка.

Чика-бум – крутая песня, будем петь ее все вместе. Если нужен классный шум, пойте с нами: чика-бум. Пою я: бум-чика-бум, пою я: бум-чика-бум, пою я: бум-чика-рака-чика-рака-чика-бу. О-о-о-о. А-а-а-а. Вожатый. И еще. Побыстрее.

*Медведи*

Эта кричалка-повторялка.

Сидели два медведя на тоненьком суку.  
Один сидел, как следует,  
Другой кричал: «Ку-ку».  
Раз ку-ку, два ку-ку,  
Оба шлепнулись в муку.  
Рот в муке, нос в муке,  
Оба в кислом молоке.

## КОНКУРСЫ И ЭСТАФЕТЫ

### *Матрешки*

На стуле лежат два сарафана и две косынки. Кто быстрее наденет сарафан и повяжет косынку, тот победитель.

### *Пожарные*

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной в два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

### *Кто быстрее*

Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15–20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

### *Попадание мячом в цель*

На расстоянии 8–10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,
- игроки пинают мяч ногой,
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

### *Мяч в кольцо*

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2–3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

### *Художники*

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный

рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все.

*Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, паровоз, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.*

### ***Скатай шар***

Играющие делятся на группы по 2–5 человек. Каждая из них получает задание: в течении установленного времени (8–10 мин.) скатать снежный ком как можно большей величины. Выигрывает группа, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.

### ***Бег с тремя мячами***

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

### ***Цепь***

За отведенное время изготовить цепь с помощью скрепок. Чья цепь окажется длиннее - побеждают в конкурсе.

### ***Надуй шарик***

Для данного конкурса понадобится 8 воздушных шаров. Из зала выбирается 8 человек. Им раздаются воздушные шары. По команде ведущего участники начинают надувать шарики, но так, чтобы шарик при надувании не лопнул. Выигрывает тот, кто первым справится с заданием.

### ***Репка***

Участвуют две команды по 6 детей. Это – дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь обгибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

### ***Эстафета с обручами***

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20–25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

### ***Встречная эстафета с обручем и скакалкой***

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы – гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы – скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

### ***Насильщики***

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### ***Гонка мячей под ногами***

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### ***Арбузный шлем***

Выберите несколько волонтеров. Выдайте каждому волонтеру по половине арбуза. Их задача, как можно быстрее съесть всю мякоть арбуза, выковыривая ее руками. Очищенный «арбузный шлем» нужно надеть себе на голову.

Победителем становится тот, кто сделает это быстрее и чей шлем будет белее изнутри.

### ***Три прыжка***

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

### ***Гонка обручей***

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

### ***Быстрые тройки***

Игроки стоят по кругу в тройках – один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуются внутренний круг. Вторые и третьи номера, держась за руки, образуют большой внешний круг. По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге - влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки. Каждый раз круги перемещаются в другую сторону. Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко. Игра проводится 4–5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше очков.

### ***Запрещенное движение***

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.



## КОЛЛЕКТИВНО-ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА

### *Коллективно-творческие дела, направленные на знакомство в отряде*

Обычно они проводятся в организационный период лагерной смены.

#### **Поехали**

*Разбивка:* на три команды. Детям раздаются карточки трех образцов, на которых написано:

– земля: леса, поля, вода, пустыня и т. д. (все, что находится на земле);

– знаки зодиака: стрелец, водолей, телец и т. д.;

– космос: планета, астероид, комета, черная дыра и т. д.

Дети разбиваются соответственно категории того понятия, которое написано в карточке: те, кому попались карточки со словами Земля, знаки зодиака и космос собирают в свою команду тех, кому попались карточки по соответствующим темам. В итоге получается три команды.

#### **Конкурс 1**

Дети рассаживаются в три круга (по командам). Им выдают карточки с надписью «Найди человека, который...».

Варианты:

– играет в шашки;

– любит слушать музыку;

– играет на музыкальном инструменте и т. д.

Игрокам необходимо по очереди выяснить, кто же увлекается тем, что написано на карточке. Причем тот, кто начинает поиск, должен не прочитать, а изобразить написанное, кто это любит, должен отозваться. И так далее по кругу.

#### **Конкурс 2**

Каждой группе раздаются ручки и листы с вопросами и заданиями:

– Какова сумма номеров школ, в которых вы учитесь?

– Подсчитайте суммарный размер обуви вашей группы.

– Сколько человек в группе любит читать (путешествовать, готовить...)?

– На каком этаже ваша группа живет (сумма этажей по каждому игроку)?

– Сколько человек в группе имеют голубые, зеленые, серые, карие глаза?

– Подсчитайте суммарный рост вашей группы.

– Подсчитайте количество поющих, играющих на музыкальных инструментах в вашей группе.

Затем каждая группа зачитывает свой коллективный портрет.

### **Конкурс 3**

Всем членам команды завязывают глаза. Дают лист бумаги, на котором все по очереди должны рисовать космонавта: туловище, голова, руки, ноги, глаза и т. д.

### **Конкурс 4**

Командам дается задание написать как можно больше имен участников из другой команды.

### **Здравствуй, друг**

*Разбивка:* многоуровневая объединенная разбивка. Участникам раздаются карточки с именами литературных героев. Крокодил Гена, Чебурашка, старуха Шапокляк, крыска Лариска, Буратино, Мальвина, лиса Алиса, кот Базилио, Карабас Барабас, царь Гвидон, царь Салтан, коршун, баба Бабариха и т. д.

*Первый уровень разбивки:* игроки разбиваются на группы по признаку «герои из одной сказки».

### **Конкурс 1**

Каждый ребенок называет свое имя и животное с которым он себя ассоциирует. Затем команды за определенное время должны вспомнить и записать как можно больше имен и ассоциаций другой команды.

### **Конкурс 2**

Какая команда быстрее построится:

- по цвету глаз;
- в алфавитном порядке.

*Второй уровень разбивки:* игроки разбиваются на команды по признаку «добрые персонажи и злые».

### **Конкурс 3**

Команды пишут о первых впечатлениях в лагере так, чтобы каждое следующее слово начиналось на последнюю букву предыдущего.

### **Конкурс 4**

Рассказать, с чем вы ассоциируете свою команду. Например: весна, так как у нас теплые отношения, мы любим улыбаться друг другу.

*Третий уровень разбивки:* игроки разбиваются на группы по признаку «персонажи – люди и персонажи – животные и существа».

### **Конкурс 5**

Каждый пишет на листке те три качества, которыми должен обладать друг. Те, у кого совпали эти качества, являются победителями данного конкурса и друзьями.

### **Конкурс 6**

Один игрок из команды рисует любого члена его команды, а остальные должны догадаться, кого он нарисовал.

### **Коллективные творческие дела, направленные на сплочение отряда**

Тематика КТД говорит сама за себя, в таких делах используются конкурсы, побуждающие команды действовать совместно, оказывать помощь членам своей группы.

### **Железнодорожные приключения**

*Разбивка:* многоуровневая с разными элементами.

*Первый уровень разбивки:* команды формируются по железнодорожным поездам разного цвета.

### **Конкурс 1**

Команды становятся в колонну. У первого участника завязаны глаза. В руках у остальных участников одна деталь от поезда (колесо, труба, вагончик и т. д.). Напротив колонн висят пустые листы и пример собранного поезда. Первый участник продвигается к листу и крепит деталь, вся команда подсказывает (у листа стоит вожатый и смазывает деталь поезда клеем). Вернувшись, он снимает повязку и завязывает глаза второму участнику и т. д.

*Второй уровень разбивки:* участники разбиваются по карточкам с ролями (машинист, проводница, механик, повар).

### **Конкурс 2 (задание для машинистов)**

Всем членам команды дается лист и ручка. Задание: каждый участник должен написать по одному слову, которое начинается, например, на букву «К» (у каждой группы своя буква). Участники не должны писать одинаковые слова и их не должны слышать машинисты. У машинистов такое же задание: слов должно быть по количеству участников группы. По количеству совпавших слов даются очки.

### **Конкурс 3** (задание для проводниц)

Игроки вытаскивают карточку, на которой написана одна строчка из известной детской песни. Им необходимо изобразить в виде рисунка так, чтобы эту строчку угадала их команда (можно засчитывать и угаданное название песни):

- «Дождик босиком по земле прошел»;
- «Облака, белогривые лошадки»;
- «Я на солнышке лежу».

### **Конкурс 4** (задание для механиков)

Необходимо составить картину, используя только цветную бумагу, пластилин, соломку, пуговицы, пробки, цветные лоскутки, листья и т. д. Механикам могут помогать команды.

### **Конкурс 5** (задание для поваров)

Игрок должен определить либо на вкус, либо по запаху с закрытыми глазами то, что ему дают (сладкая или соленая вода, фрукты).

### **Вместе веселее**

*Разбивка:* дети стоят в кругу, вызывают одного участника, который впоследствии становится капитаном. Он начинает под музыку ходить вокруг детей. Когда вожатый останавливает музыку, капитан прекращает движение, тот, напротив кого он остановился, идет к нему в команду. Так набирается определенное количество детей для команды. Потом выходит другой ребенок и делает тоже самое. Таким образом организуются команды с одинаковым количеством человек.

### **Конкурс 1**

Дети одной из команд берутся за руки и заплетаются в «паутинку». Представитель другой команды должен ее распутать. И так по очереди все команды. Одержит победу тот, кто лучше запутается.

### **Конкурс 2**

Команда загадывает какой-либо цветок и различными способами старается объяснить его название. Команда, первая давшая правильный ответ, загадывает свой цветок. Побеждает команда, имеющая наибольшее количество правильных ответов.

### **Конкурс 3**

Капитан каждой команды должен дать описание каждого ее члена, а те, в свою очередь, – своего капитана. Выигрывает команда, лучше описавшая игрока из другой команды.

#### **Конкурс 4**

Каждой группе раздаются «партии»: «О, сервер, пупа, пупа, пупа. Дзюмбо квелико митолико миладзе. Пи-пи, плясипупа. Ква-ква, ква-кварадзе».

Начинает петь первая группа, по сигналу вожатого через несколько секунд к ней присоединяется вторая группа, затем третья и четвертая. Победит группа, члены которой будут петь дружно и не собьются в своем пении.

### ***Спортивные коллективные творческие дела***

Спортивные КТД направлены на укрепление здоровья детей, воспитание в них выносливости и дисциплинированности. Двигательная деятельность детей – один из главных видов деятельности в лагере.

#### **Сто затей для друзей**

*Разбивка:* участники получают по одной карточке, на которой написаны числа. За определенное время участники должны соединиться в команды так, чтобы сумма, составленная из чисел карточек, получилась равной 21 или 16.

#### **Конкурс 1. Стрельба из лука**

Мишень – ведро. Лук – репчатый лук.

Ведро ставят на пять метров дальше финиша. Луковицы лежат на финишной черте, их число равно количеству участников. Первый участник по сигналу начинает движение от старта к финишу, берет луковицу и бросает в ведро (задание выполняют все участники).

#### **Конкурс 2. Фигурное катание**

Члены команды разбиваются на пары, берутся за руки (правая с правой, левая с левой). Оба участника поднимают по сигналу левую ногу и начинают прыгать от старта к финишу и обратно.

#### **Конкурс 3. Перетягивание карандаша**

Два участника берутся за противоположные концы карандаша и пытаются вытянуть его из рук противника. Руки участников вымазаны чем-нибудь жирным. Можно провести соревнование среди всех присутствующих на звание «самого липкорукого».

#### **Конкурс 4. Ночное ориентирование**

Участвуют по одному человеку из команды. Они выходят на старт с завязанными глазами, напротив каждого стоит стул. Необходимо дойти до препятствия, обогнуть его и вернуться обратно. Команды могут подсказывать игрокам.

### ***Конкурс 5. Синхронное плавание***

От каждой команды приглашается по два человека. Пары становятся друг напротив друга на расстоянии одного шага. Каждой паре дается по одному воздушному шарик, наполненному водой. Первый игрок кидает шарик своему партнеру, если второй игрок поймал шарик, то он делает один шаг назад и т. д. Выигрывает та пара, которой удалось разойтись друг от друга на максимальное расстояние.

### ***Эти забавные животные***

*Разбивка:* участникам раздаются карточки, на которых нарисованы животные. Все травоядные объединяются в одну стаю, все хищные – в другую.

### ***Конкурс 1. Пингвины***

Пингвины очень интересно ходят, а еще ухитряются носить яйца своих детенышей между ног, чтобы те не замерзли. Игроки зажимают мяч между коленок и несут его таким образом до отметки и обратно (прыгать нельзя, нужно идти). Чтобы «детеныш» не замерз, необходимо передать его следующему игроку из ног в ноги без помощи рук.

### ***Конкурс 2. Черепаха***

Самая яркая отличительная черта этого животного – домик на спине и грациозная медлительность. Участникам эстафеты необходимо «превратиться» в черепах. Панцирем им послужит таз, надетый на спину, а чтобы он не упал, необходимо ползти на четвереньках, причем очень медленно.

### ***Конкурс 3. Паук***

В этой эстафете участвуют одновременно по четыре человека из команды. Они изображают паука: сцепляются руками, повернувшись спинами, друг к другу, затем бегут до отметки и обратно, передавая эстафету следующей четверке. (Путь «паука» может быть не прямой, а извилистый – по начерченной на земле линии – «паутине».)

### ***Конкурс 4. Сороконожка***

Сороконожка, как известно, имеет много ножек и поэтому быстро бежит. Первый участник команды бежит до отметки и обратно, затем берет с собой второго участника (второй держится за пояс первого) и с ним совершает этот путь. Постепенно к паре добавляются все новые, и новые участники.

### ***Конкурс 5. Гусеница***

В отличие от сороконожки, гусеница передвигается медленно – «волнами». Бегут все участники команды одновременно, взявшись за руки.

(На пути движения «гусеницы» устанавливаются четыре-пять препятствий, под которыми она должна пролезть или перелезть через них.)

### **Конкурс 6. Удав**

В этой эстафете участвует сразу вся команда, за исключением трех человек. Они встают на линии эстафеты на равном небольшом расстоянии друг от друга и ничего не делают, просто стоят. Остальные игроки команды в это время превращаются в «удава». Участникам нужно выстроиться в колонну и положить руки на плечи впереди стоящим. Капитан будет «головой удава», замыкающий колонну – «хвостом». «Удав» готов к движению, двигается он, как известно, извиваясь. Нашему «удава» тоже придется извиваться, т. е. огибать игроков на линии эстафеты. Победитель определяется по «хвосту удава», т. е. по последнему участнику.

### **Художественные коллективные творческие дела**

Такие КТД помогают развитию различных творческих способностей ребенка: сочинительских, актерских, режиссерских; воспитывают положительное отношение к эстетической стороне жизни общества, народов других стран.

#### **Круглый год**

*Разбивка:* дети делятся на основе общего признака – рождение в определенное время года.

#### **Конкурс 1**

С помощью бумаги, ножниц, красок и клея сделать отличительные знаки своей команды в стиле своего времени года и дать команде название.

Все последующие задания распределяются не по карточкам, а по определенному времени года.

#### **Конкурс 2**

«Спойте песню про ваше время года, учитывая, что вы:

- очень-очень замерзли;
- очень рады расцветающей природе;
- изнываете от жары;
- стоите под проливным дождем».

#### **Конкурс 3**

Командам необходимо расшифровать перевертыши:

- Бабка Жара – синий нос и Дед Мороз – красный нос;
- серебряная весна – золотая осень;
- холодная зима – жаркое лето;
- вянущая осень – цветущая весна.

### **Конкурс 6**

Сегодня мы пользуемся календарем, который пришел к нам из Древнего Рима. В этом календаре большинство названий месяцев – это всего-навсего порядковые числительные. Так, «сентябрь», обозначает «седьмой», а «декабрь» – «десятый» (год у римлян начинался с 1 марта). Командам необходимо придумать новое, красивое название для каждого месяца (согласно своей поре года).

За победу в каждом конкурсе команды получают соответственно снежинки, цветочки, солнышки, тучки.

### **Портрет**

*Разбивка:* каждому ребенку раздается кусочек картинка, по команде участники должны объединиться и собрать целую картину. В результате получается две команды. Команда, которая первой собрала свою картинку, получает свой первый балл.

*Оборудование:* репродукции работ известных портретистов, демонстрируемые ранее детям, дидактический материал, два листа ватмана, два маркера, кнопки.

### **Конкурс 1. Вспомнить все**

Детям демонстрируются им репродукции из известных портретистов. Задача команд первой назвать автора и название произведения. За каждое правильно названное произведение – балл. Если указан только автор или только название, – полбалла и возможность ответить на вторую половину вопроса получает команда-соперник.

### **Конкурс 2. Оживить картину**

Составить рассказ-описание известного портрета.

### **Конкурс 3. Буриме**

Команды придумывают буриме с помощью полученных карточек.

### **Конкурс 4. Эстафета «Создай образ»**

На планшетах крепятся два ватмана (по одному для каждой команды). Команды выстраиваются в шеренгу, каждой дается маркеру. По команде от каждой группы к мольберту подбегают по одному участнику и рисуют один элемент головы, затем возвращаются, передают маркер следующему и т. д. Задача команд, соблюдая пропорции и используя полученные знания, создать наиболее интересный образ.

### **Конкурс 5. Анатом**

Команды вытягивают карточки с заданием (изображение глаза, носа, уха). Задача команд – первой надписать свою схему, используя полученные знания.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**

МГТУ им. И.П.Шамякина

Дневник практиканта содержит:

а) титульный лист

*Информация о студенте-практиканте*

Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_  
 Отчество \_\_\_\_\_  
 Курс \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_  
 Специальность \_\_\_\_\_  
 Телефон \_\_\_\_\_  
 Название лагеря \_\_\_\_\_  
 Методист по практике \_\_\_\_\_  
 Сроки практики с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

б) паспорт детского оздоровительного лагеря

|  |  |
|--|--|
| Название оздоровительного лагеря   |  |
| Почтовый адрес и телефон   |  |
| Месторасположение лагеря, подъездные пути (шоссе, проселочная дорога, удаленность от ЖД, населенного пункта), путь следования с указанием видов транспорта |  |
| Маршрутные автобусы  |  |
| Предприятие, на балансе которого находится лагерь, контактный телефон  |  |
| ФИО начальника оздоровительного лагеря   |  |
| ФИО старшего педагога (воспитателя)  |  |
| ФИО старшего вожатого  |  |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| ФИО психолога                |  |
| ФИО медицинского персонала   |  |
| ФИО музыкального работника   |  |
| ФИО руководителя по плаванию |  |
| ФИО руководителя по спорту   |  |

*В) основные нормативные документы, регламентирующие деятельность оздоровительного лагеря*

|      | Наименование документа | Выходные данные |
|------|------------------------|-----------------|
| 1    |                        |                 |
| 2    |                        |                 |
| 3    |                        |                 |
| 4... |                        |                 |

*г) распорядок дня в оздоровительном лагере*

| ВРЕМЯ | ДЕЛА | ПРИМЕЧАНИЕ |
|-------|------|------------|
|       |      |            |
|       |      |            |

*д) предложения по организации режимных моментов в оздоровительном лагере*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

е) общелагерный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

| № п/п | дата | Мероприятие | ответственный |
|-------|------|-------------|---------------|
|       |      |             |               |
|       |      |             |               |
|       |      |             |               |
|       |      |             |               |
|       |      |             |               |

ж) индивидуальный план физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, проводимых студентом

| день | дата | Мероприятие | ответственный | Примечание |
|------|------|-------------|---------------|------------|
|      |      |             |               |            |
|      |      |             |               |            |
|      |      |             |               |            |
|      |      |             |               |            |
|      |      |             |               |            |

з) расписание занятий спортивных секций и кружков физкультуры

| Дата | Время | Название спортивных секций и кружков физкультуры |
|------|-------|--|
|      |       |  |
|      |       |  |
|      |       |  |
|      |       |  |
|      |       |  |

и) план инструктивно-методических занятий с вожатыми и воспитателями

| ДАТА | ВРЕМЯ | ТЕМА |
|------|-------|------|
|      |       |      |
|      |       |      |
|      |       |      |
|      |       |      |
|      |       |      |
|      |       |      |

к) план работы на день(11 - 29 листы дневника)

ДАТА \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ \_\_\_\_\_

ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ \_\_\_\_\_

НАЗВАНИЕ ОТРЯДА \_\_\_\_\_

ФИО воспитателя \_\_\_\_\_

ФИО вожатого \_\_\_\_\_

ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ И ПРОВЕДЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ИТОГИ ДНЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ  
ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

- 1) общий план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 2) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий;
- 3) положение об общелагерной спартакиаде (о соревнованиях в масштабе лагеря);
- 4) протоколы соревнований (отрядных и общелагерных);
- 5) книга учета рекордов и чемпионов лагеря;
- 6) журнал (книга) учета детей, имеющих ограничения в занятиях физическими упражнениями, а также временно освобожденных от занятий физической культурой;
- 7) книга (журнал) учета детей, научившихся плавать;
- 8) журнал учета спортивного инвентаря и оборудования.
- 9) План инструктивно-методических занятий с вожатыми и воспитателями;
- 10) Расписание занятий спортивных секций и кружков физкультуры.

РАСПИСАНИЕ  
 ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ И КРУЖКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

| Дата | Время | Название спортивных секций и кружков физкультуры |
|------|-------|--|
|      |       |  |
|      |       |  |

ПЛАН  
 ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ВОЖАТЫМИ  
 И ВОСПИТАТЕЛЯМИ

| ДАТА | ВРЕМЯ | ТЕМА |
|------|-------|------|
|      |       |      |
|      |       |      |

## ГЛОССАРИЙ

**АВТОРИТАРНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** – определение распорядка, режима, правил поведения и тому подобного в условиях летних оздоровительно-трудовых объединений.

**АКТИВ** – это наиболее активная, инициативная группа ребят, обладающая, помимо специфических качеств, знаний, умений в определенной области, хорошими организаторскими способностями.

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ** к проведению летних каникул предполагают создание необходимых условий для осуществления творческой совместной каникулярной деятельности взрослых и детей на основе взаимоуважения, взаимопонимания в процессе взаимодействия и общения.

**БИОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** предполагают создание временных летних сообществ педагогов и учащихся, в которых царит внутренняя атмосфера взаимного интереса и притяжения. Для таких объединений характерны специфические программы деятельности, устоявшиеся традиции.

**ВОСПИТАНИЕ** – процесс целенаправленного формирования физических, умственных и нравственных характеристик личности.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА** объединяет комплекс воспитательных целей; людей, реализующих их в процессе целенаправленной деятельности; отношений, возникающих между ее участниками; освоенную среду и управленческую деятельность по обеспечению жизнеспособности воспитательной системы.

**ГУМАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ** – это духовная и нравственная ориентация практической педагогики на систему адекватных нравственных ценностей, ядром которой является ученик как личность. Это реализация в процессе образования и воспитания адекватных умениям ребенка нравственных ценностей, уважение личности ребенка на уровне принятия его личностных целей, запросов, интересов.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА** – средства, с помощью которых реализуются цели обучения.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЕДИНИЦА** – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов и модулей.

**ЗАЧЕТНАЯ ЕДИНИЦА** – мера количественного измерения учебной нагрузки студента по овладению учебным предметом, включающей аудиторные часы и внеаудиторную самостоятельную работу, в том числе подготовку и сдачу экзамена.

**ИГРА** – условная деятельность по правилам при разыгрывании ролей, в которой есть победители и побежденные.

**ИМИТАЦИЯ** (от лат. *imitatio* – подражание, подделка) – воссоздание реального явления, процесса, объекта, ситуации, деятельности.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – неповторимое своеобразие отдельного человека, совокупность присущих только ему особенностей.

**ИННОВАЦИЯ** (от лат *in* – в; *novus* – новый) – нововведение, обновление, новинка, изменение.

**КАНИКУЛЫ ШКОЛЬНЫЕ** (от лат. *caniculae* — период наиболее жарких дней в году) устанавливаются законодательством каждого государства с учетом его климатических особенностей и традиций.

**КАНИКУЛЫ** – перерывы в занятиях – образования в течение учебного года.

**КАНИКУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ** – это система деятельности (игровой, досуговой, трудовой, коммуникативной), которая снимает у детей накопленное за учебный год эмоциональное и интеллектуальное напряжение, обновляет физические и духовные силы, укрепляет здоровье; содействует интеллектуальному развитию детей; удовлетворяет и реализует индивидуальные потребности и интересы; предусматривает свободу выбора занятий и добровольность участия в них; является для детей и взрослых совместным творчеством.

**КАЧЕСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** – соответствие высшего образования (как результата, как процесса, как социальной системы) потребностям, интересам личности, общества, государства.

**КВАЛИФИКАЦИЯ** – знания, умения и навыки, необходимые для той или иной профессии на рынке труда, подтвержденные документом.

**КОМПЕТЕНТНОСТЬ** – выраженная способность применять свои знания и умения.

**КОМПЕТЕНЦИЯ** – знания, умения и опыт, необходимые для решения творческих и практических задач.

**КОНЦЕПЦИЯ** – система идей, взглядов на предмет, явление, способ их понимания, трактовки, определяющий характер познавательной и практической деятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПОДХОД** – последовательное отношение педагога к воспитаннику как к личности, как к сознательному, ответственному субъекту собственного развития и как к субъекту воспитательного взаимодействия.

**ЛИЧНОСТЬ** – человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к самопознанию и саморазвитию.

**ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ** – свободное от учебы время (примерно 1/4 года).

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ** используются для удовлетворения интересов и потребностей детей (профильные летние оздоровительно-трудовые лагеря, летние клубы и объединения по интересам или мероприятия, проводимые в соответствии с потребностями и интересами детей, и т. п.).



**МЕТОД** (от греч. *metodos* – исследование, путь продвижения к истине) – способ работы учителя и ученика, при помощи которого достигается овладение знаниями, умениями, навыками, формируется мировоззрение учащихся, развиваются их способности.

**МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ** – совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий.

**МЕТОДИКА** – совокупность методов, используемых в процессе изучения конкретного учебного предмета, его раздела или темы, а также в процессе осуществления конкретных форм организации учебного процесса.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ** – создание разнородной системы условий, обеспечивающих организацию целенаправленной, содержательной каникулярной занятости учащихся. Она построена на основе взаимодействия педагогов, родителей, общественности с опорой на инициативу, творчество и активность детей.

**МИРОВОЗЗРЕНИЕ** – целостное представление о природе, обществе, человеке, находящее выражение в системе ценностей и идеалов личности.

**МОДЕЛЬ** (от франц. *modele* – образец, макет, модель, эталон) – условно созданный, воспроизводимый образец, эталон, предмет, явление, процесс, деятельность, ситуация.

**ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ** – это период активного включения всех факторов, способствующих реализации программы (плана, мероприятий) летней оздоровительной кампании.

**ОТДЫХ** – это состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.

**ОТДЫХ** – это деятельность (игровая, развлекательная, трудовая, комму-никативная), которая снимает у детей накопившуюся за учебный год эмоциональную и интеллектуальную напряженность, восполняет израсходованные физические, духовные силы, восстанавливает здоровье; способствует эмоциональному и интеллектуальному развитию детей; удовлетворяет и реализует индивидуальные потребности и интересы в лично-стно-значимых видах деятельности и жанрах искусства; предполагает свободу в выборе занятий и добровольное участие в них; является совместным творчеством для детей и взрослых. Под термином «летние каникулы» понимается часть годового объема свободного от учебных занятий времени детей.

**ПЕДАГОГИКА** – наука о воспитании и обучении человека, которая раскрывает закономерности развития личности в процессе образования.

**ПОДГОТОВКА** – процесс обучения и воспитания, направленный на овладение будущими специалистами компетенциями, позволяющими решать социальные, профессиональные и личностные проблемы.

**ПОДХОД** – совокупность приемов отношения к чему-нибудь (к изучению чего-нибудь, к ведению дела и т. п.)

**ПОЗНАНИЕ** – обусловленный развитием общественно-исторической практики процесс отражения и воспроизведения действительности в мышлении; взаимодействие субъекта и объекта, результатом которого является новое знание о мире.

**ПРИЕМ ОБУЧЕНИЯ** – деталь метода, его часть, определяющая путь активизации учащихся в процессе обучения.

**РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** способствуют осуществлению каникулярной деятельности на основе стереотипов, образцов и т. п.

**СИСТЕМА РАЗВИВАЮЩЕГО ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ** – совокупность находящихся в определенных взаимосвязях компонентов: личности ребенка, психолого-педагогического, научно-методического, организационно-управленческого, нормативно-правового и материально-экономического аспектов.

**СОЦИООРИЕНТИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** задают социоориентированную направленность летней каникулярной деятельности с учащимися, способствуют их подготовке к исполнению определенных социальных ролей, предполагают проведение мероприятий массового или общего характера (например, акции, фестивали, митинги, экологические десанты, выставки и т. п.).

**СОЦИОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** направлены на реализацию активного взаимодействия педагогов и школьников с окружающим социумом с целью позитивного развития микросреды и личности учеников (акции «Работа», рейды «Милосердие», операции «Память», десанты «Зеленый наряд Беларуси» и т. п.).

**ТЕХНОЛОГИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ** – один из способов формирования временного детского коллектива, пробуждения стремления к собственной разнообразной творческой деятельности; наиболее четкого и многовариантного подхода к организационно-содержательному аспекту воспитательной работы в условиях летнего отдыха детей и подростков, основным компонентом которой является формирование чувства гражданственности.

**ТЕХНОЛОГИЯ** – 1. Совокупность приемов и способов получения, обработки и переработки сырья, материалов, полуфабрикатов или изделий, осуществляемых в различных отраслях промышленности, в строительстве

и т. д.; научная дисциплина, разрабатывающая и совершенствующая такие приемы и способы. 2. Модернизированный вариант методики.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ** – система научно-обоснованных методов, правил и приемов обучения предмету, инструментарий достижения целей обучения, систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного процесса обучения. Смысл педагогических технологий в предварительном проектировании процесса обучения с учетом дидактических целей и требуемого уровня усвоения.

**ТВОРЧЕСКИ РАЗВИВАЮЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** направлены на формирование творческих качеств личности ребенка.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** представляет собой многогранный процесс организации и стимулирования физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности к занятиям физической культурой и спортом, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

**ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА** – это внешнее выражение акта воспитательного взаимодействия учителя и учащихся. Форма характеризуется числом участников воспитательного взаимодействия, местом, временем и порядком его осуществления.

**ФОРМИРОВАНИЕ** – процесс становления личности человека в результате объективного влияния наследственности, среды, целенаправленного воспитания и собственной активности личности.

**ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ** – 1. Воспитание средствами искусства, направленное на развитие эстетического восприятия произведения искусства, формирование художественного вкуса и способностей в определенном виде искусства. 2. Целенаправленный процесс формирования у детей способности воспринимать, чувствовать, переживать, оценивать искусство, наслаждаться им и создавать художественные ценности. 3. Воспитание средствами искусства, направленное на развитие эстетического восприятия произведения искусства, формирование художественного вкуса и способностей в определенном виде искусства.

**ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – 1. Целенаправленное формирование способностей и дарований у детей в различных областях искусства. 2. Исходный этап общения общества с искусством и красотой действительности, психологическая основа эстетического отношения к миру.

**ЭКОЛОГИЯ** (от греч. жилище, место пребывания) – это наука, изучающая закономерности существования, формирования и функционирования систем всех уровней – от организмов до биосфер – и их взаимодействия с внешними условиями. В буквальном переводе экология – это наука об организмах у себя дома.

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – это специфический способ деятельности личности, направленный на гармонизацию ее отношений с окружающей средой. При этом в сознании, поведении и деятельности учеников утверждаются принципы ответственного отношения к природе, осознание природы как фактора физического и психического здоровья человека.

**ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** – 1. Система социальных знаний, умений, норм и правил, направленных на обеспечение долгосрочных интересов человека в биосфере. Экологическое образование характеризуется: историчностью, адаптивностью, непрерывностью и общечеловеческим значением. 2. Формирование у человека сознательного отношения к окружающей природной среде с целью охраны и рационального использования природных ресурсов. Представляет собой целенаправленную систематическую педагогическую деятельность, направленную на развитие экологической образованности и воспитанности.

**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** – целенаправленное систематическое воздействие на личность с целью ее эстетического развития, т. е. формирование творчески активной личности, способной воспринимать и оценивать прекрасное в природе, труде, общественных отношениях с позиций эстетического идеала, а также испытывать потребности в эстетической деятельности.

**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** – организованный процесс становления в ребенке природных сущностных сил, обеспечивающих активность эстетического воспитания, чувствования, творческого воображения, эмоционального переживания, образного мышления, а также формирование духовных потребностей.

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ** – это результат активного творческого усвоения культурного наследия общества.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бедерханова, В. Проектируем лагерь/ В. Бедерханова // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 56–63.
2. Байбародова Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере: учебно – методическое пособие / Л.В. Байбародова, М.И. Рожков. – Ярославль: Академия развития, 2003. – 256 с.
3. Вифлеемский, А. Стратегия развития летнего отдыха / А. Вифлеемский, Т. Криворотова // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 18–24.
4. Воздвиженский, С. Герои Калевалы : Социально-педагогический проект работы с трудными подростками / С. Воздвиженский // Социальная педагогика. – 2006. – № 3. – С. 53–62.
5. Григорьев, С. Золотые идеи педагогики каникул / С. Григорьев, Р. Гуцалюк, О. Панченко // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 179–183.
6. Жук О.Л. Педагогика лета или Пятая школьная четверть / О.Л. Жук, К.В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.
7. Доценко, И. Г. Социально-педагогические основы организации школьных каникул / И. Г. Доценко // Педагогика. – 2007. – № 6. – С. 36–42.
8. Евсина, А. Выбираем семейный лагерь? / А. Евсина // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 202–208.
9. Куприянов, Б. Авторские лагеря Костромской области: прогноз пессимистический / Б. Куприянов // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 64–
10. Левитская, А. Лето-2008: отдых, оздоровление, занятость детей и подростков / А. Левитская // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 7–9.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахмеров, Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: методические рекомендации / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск: БГУ, 2005. – 32 с.
2. Багин, Н.А. Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция» в тренировочном процессе лыжников-гонщиков / Н.А. Багин // Теория, и практика. физ. культуры. — 2000. № 5. – 33–34.
3. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В.Петрачева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 115 с.
4. Барков, В.А. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков, В.Л. Воронцов. А.И. Навойчик [и др.]. – Минск : Сэр Вит, 2014. – 192 с.
5. Барков, В.А. Физическая культура в школе : Пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. – Под ред. В.А. Баркова. – Минск: Тэхналогія, 2001. – 240 с.
6. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов /В.А. Барков, Ю.В. Сак; Учреждение образования «Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы». – Гродно : ГрГУ, 2011. – 143 с.
7. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляева, М. В. Савина – М.: Спорт АкадемПресс, 2002. – 368с.
8. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С.148–151.
9. Бондарь, А. И. Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.
10. Бондарь, А. Летопись белорусского баскетбола / А. Бондарь. – Минск: Донарит, 2005. – 128 с.
11. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.
12. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.

13. Бисеров, В.В. Физическая культура. Лёгкая атлетика: учебное пособие/ В.В. Бисеров, И.В. Рукина, Т.Л. Мухтарова. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 219 с.

14. Блоцкий, С.М. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2013. – 289 с.

15. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М: Академия, 2000. – 386 с.

16. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун; пер. с англ. А. Немцова. – Мурманск, 2004. – 168 с.

17. Вайн, Хорст. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / пер. с итал. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.

18. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 380 с.

19. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: учеб. метод. пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 244 с.

20. Врублевский, Д.Е. Научно-методические аспекты подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Д.Е. Врублевский // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 1. – С. 6–12

21. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.

22. Волейбол в спортивной школе : методическое пособие для тренеров / Л.И. Акулич [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: МГПТК, 2006. – 134 с.

23. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Фаир, 1997. – 224 с.

24. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.

25. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

26. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 464 с.

27. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 159 с.
28. Захаров, П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания учеб. пособие / П.Я.Захаров. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2010. – 92 с.
29. Зелинченко, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинченко, В. Г. Никитушкин. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
30. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
31. Канищев, А.Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод. рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.
32. Канищев, А.Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. Рекомендации/ А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. — Минск, 2002. – 54 с.
33. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск: НОК Беларуси; БАК, 2005. – 240 с.
34. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: физкультура и спорт, 2002. – 175 с.
35. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А. П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с.
36. Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни: пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р. И. Купчинов. – Минск: НИО, 2009. – 224 с.
37. Киселев, В.М. Техника и методика обучения в лыжном спорте: практ. пособие / В.М. Киселев, В.И. Шопин, С.Я. Юранов. – Минск: БГПУ, 2010. – 60 с.
38. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
39. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
40. Кочегин, П.В. Теория и методика физического воспитания (ТиМФВ) / П.В. Кочегин: учеб.-метод пособие. - Курган, 2013. – 76 с.
41. Коротков, И.М. Подвижные игры: учеб. пособие / И. М. Коротков [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 229.



42. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учеб.-метод. пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. – Красноярск: СФУ, 2007. – 73 с.

43. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. 96 с.

44. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

45. Литвинович, В. М. Организация и проведение походов: метод, рекомендации / В.М. Литвинович, Л.И. Маськов, А.Г. Васильев. – Минск: РУМЦФВ, 2000. – 94 с.

46. Лыжная подготовка в вузе: учебно-методическое пособие для преподавателей физического воспитания и студентов / Белкоопсоюз, Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, кафедра физического воспитания и спорта; [авт.-сост. Т. В. Карлюк, О. П. Маркевич, В. А. Медведев]. – Гомель: БТЭУ, 2011. – 32 с.

47. Лыжная подготовка студентов : учеб. пособие для студентов мед. вузов / Н.И. Фетищев, В.Б. Вальков, В.А. Николаев, Е.А. Мамаев, П.Т. Щербинин. – Кемерово : КемГМА, 2008. – 80 с.

48. Лыжный спорт: организация, техника и методика обучения : учеб.-метод. пособие / Е.А. Азарова, А.В. Григоров [и др.]. – Минск: БГПУ, 2013. – 122 с.

49. Лыжный спорт и методика преподавания: учеб. для вузов / под общ. ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. СПб.: РГПУ, 2003. – 511 с.

50. Люсин, А.В. Лыжная подготовка в вузе: методические указания / А.В. Люсин, В.Ф. Мосягин, М.И. Симаков. – Ярославский государственный университет, 2004. – 35 с.

51. Макаров, А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 140 с.

52. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

53. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.

54. Мальцев, А.И. Сценарии спортивных праздников в школе / А. И. Мальцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 219 с.

55. Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: методические указания для студентов и преподавателей / сост. А.П. Гаврилов. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2005. – 32 с.
56. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев – М.: Спорт АкадемПресс. – 2000. – 98 с.
57. Навойчик, А. И. Общая биомеханика : тексты лекций по курсу «Биомеханика физ. упражнений» для студентов спец. 02.02.00 – Физ. культура и спорт / А.И. Навойчик; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Гродно, 2000. – 62 с.
58. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
59. Научно-практический подход к проблеме отбора в футболе. Мин. спорта и туризма. РБ Метод. реком. – Минск., 2006. – 64 с.
60. Петренко, Г.П. Имитационные упражнения как способ передвижения на лыжах / Г.П. Петренко. – Улан Удэ: Изд.-во БГУ, 2000. – 80 с.
61. Правила игры в футбол: СБ / пер. с англ. – М.: ООО изд. АСТ, 2001. – 112 с.
62. Педагогика лета : метод. материал / сост.: Н. В. Боровик [и др.]. – Минск : Красико-Принт, 2002. – 175 с.
63. Перов, А.В. Лыжная подготовка / А.В. Перов, А.В. Корчевский. – Минск, 2006
64. Працко, Ю.Ф. Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований: Практическое пособие / Ю.Ф. Працко, М.В. Коняхин; М-во образования Республики Беларусь, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». – Гомель, 2005. – 79 с.
65. Пташиц, А.Я. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике: учеб.-метод. пособие / А.Я. Пташиц, И.Г. Трофимович; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель: БелГУТ, 2006. – 50 с.
66. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М: Физическая культура, 2005. – 224 с.
67. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учеб.-попул. книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: Спорт АкадемПресс, 2004. – 204 с.

68. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности Н. В. Самоукина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
69. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: 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.: Академия, 2004. – 400 с.
70. 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.: Академия, 2004. – 520с.
71. Справочник легкоатлета [Электронный ресурс] / Московский региональный центр развития ИААФ. – М., 2006 – Режим доступа: <http://www.bfla.eu>
72. Тарантей, Л.В. Воспитательная работа в детских оздоровительных лагерях: учебно-методический комплекс / Л.М. Тарантей. – Гродно: ГрГУ, 2013. – 134 с.
73. Трушкин, А. Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях : [метод. пособие] / А. Г. Трушкин. – М. : Ростов н/Д : МарТ, 2006. – 191 с.
74. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 228 с.
75. Фришман, И. Способы деятельности временного детского объединения / И. Фришман // Нар. образование. – 2008. – № 3. – С. 192–197.
76. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А. Г.Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
77. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: «Академия», 2001. – 480 с.
78. Ярахович, Т.Н. Веселыми тропинками лета: проект программы тематической смены летнего оздоровительного лагеря «Радуга» дневного пребывания детей / Т.Н. Ярахович, Л.Г. Чернявская, Е.Н. Семеш // Здоровы лад жыцця. У дапамогу педагогу. – 2007. – № 6. – С. 10–25.
79. Ящембская, И. Вожатый, останься ребенком в душе! / И. Ящембская // Минская шк. сегодня. – 2007. – № 7. – С. 18–21.
80. Ярахович, Т. Н. Веселыми тропинками лета: проект программы тематической смены летнего оздоровительного лагеря «Радуга» дневного пребывания детей / Т.Н. Ярахович, Л. Г. Чернявская, Е. Н. Семеш // Здоровы лад жыцця. У дапамогу педагогу. – 2007. – № 6. – С. 10–25.

*Учебное издание*

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Составители:

**Зайцева** Надежда Владимировна  
**Железная** Татьяна Вячеславовна  
**Киптик** Алина Михайловна

Корректор *Л. В. Журавская*  
Оригинал-макет *Л. И. Федула*

Подписано в печать 03.10.2017. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 11,74. Уч.-изд. л. 12,38.  
Тираж 140 экз. Заказ 27.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 32-46-29