

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для всех специальностей

ГАНДБОЛ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____;
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ____ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ____ от _____)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Гандбол) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий.

1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни.

2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.

2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.

3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.

3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.

3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности.

4.2 Формы и функции физической культуры.

4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.

5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.

5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.

5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.

5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.

6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.

6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре

6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.

6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.

6.6 Психорегулирующая тренировка.

1. Техника безопасности на занятиях.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

3. Профилактика травматизма.

1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

2. Влияние физических упражнений на организм.

3. Спортивный массаж.

1. Состояние и развитие гандбола Беларуси.

2. Состояние и развитие гандбола на гомельщине.

3. Состояние и развитие гандбола в университете.

Развитие быстроты.
Развитие силы.
Развитие гибкости.
Развитие выносливости.
Развитие ловкости.
Упражнения для развития быстроты и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.
Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.
Ведение мяча.
Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.
Перехваты, выбивание мяча.
Блокирование бросков.
Выход на игрока, связывание.
Техника вратаря.
Индивидуальные тактические действия.
Групповые тактические действия.
Командные тактические действия.
Развитие быстроты.
Развитие силы.
Развитие гибкости.
Развитие выносливости.
Развитие ловкости.
Упражнения для развития быстроты и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.
Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.
Ведение мяча.
Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.
Перехваты, выбивание мяча.
Блокирование бросков.
Выход на игрока, связывание.
Техника вратаря.
Индивидуальные тактические действия.
Групповые тактические действия.
Командные тактические действия.
Командные тактические действия.
Товарищеские матчи.
Физиологические процедуры.
Участие в судействе учебных игр.
Проведение подготовительной части занятия.
Оценка общей физической подготовленности
Оценка специальной подготовленности

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	222					8
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2						
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.	2						
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции. 3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и	2						

	восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.						
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2					
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2					
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2					
7.1	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 4. Профилактика травматизма.		2				
7.2	1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 2. Влияние физических упражнений на организм. 3. Спортивный массаж.		2				
7.3	1. Состояние и развитие гандбола Беларуси. 2. Состояние и развитие гандбола на Гомельщине. 3. Состояние и развитие гандбола в университете.		2				
7.4	Развитие быстроты.		2				
7.5	Развитие силы.		2				
7.6	Развитие гибкости.		2				
7.7	Развитие выносливости.		2				
7.8	Развитие ловкости.		2				

7.9	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.		2					
7.10	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2					
7.11	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.		2					
7.12	Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.		2					
7.13	Упражнения для развития игровой ловкости.		2					
7.14	Упражнения для развития специальной выносливости.		2					
7.15	Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.		2					
7.16	Ведение мяча.		2					
7.17	Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.		2					
7.18	Перехваты, выбивание мяча.		2					
7.19	Блокирование бросков.		2					
7.20	Выход на игрока, связывание.		2					
7.21	Техника вратаря.		2					
7.22	Индивидуальные тактические действия.		2					
7.23	Групповые тактические действия.		2					
7.24	Командные тактические действия.		2					
7.25	Развитие быстроты.		2					
7.26	Развитие силы.		2					
7.27	Развитие гибкости.		2					
7.28	Развитие выносливости.		2					
7.29	Развитие ловкости.		2					
7.30	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.		2					
7.31	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.							
7.32	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.							
7.33	Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.							
7.34	Упражнения для развития игровой ловкости.							
7.35	Упражнения для развития специальной выносливости.							
7.36	Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.							
7.37	Ведение мяча.							
7.38	Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.							
7.39	Перехваты, выбивание мяча.							
7.40	Блокирование бросков.							
7.41	Выход на игрока, связывание.							
7.42	Техника вратаря.							
7.43	Индивидуальные тактические действия.							

7.44	Групповые тактические действия.							
7.45	Командные тактические действия.							
7.46	Командные тактические действия.							
7.47	Товарищеские матчи.		2					
7.48	Физиологические процедуры.		2					
7.49	Участие в судействе учебных игр.		2					
7.50	Проведение подготовительной части занятия.		2					
7.51	Оценка общей физической подготовленности		2					
7.52	Оценка специальной подготовленности		2					
	зачтено							4
	Всего часов за 1 семестр		104					
7.53	Развитие быстроты.		2					
7.54	Развитие силы.		2					
7.55	Развитие гибкости.		2					
7.56	Развитие выносливости.		2					
7.57	Развитие ловкости.		2					
7.58	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.		2					
7.59	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2					
7.60	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.		2					
7.61	Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.		2					
7.62	Упражнения для развития игровой ловкости.		2					
7.63	Упражнения для развития специальной выносливости.		2					
7.64	Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.		2					
7.65	Ведение мяча.		2					
7.66	Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.		2					
7.67	Перехваты, выбивание мяча.		2					
7.68	Блокирование бросков.		2					
7.69	Выход на игрока, связывание.		2					
7.70	Техника вратаря.		2					
7.71	Индивидуальные тактические действия.		2					
7.72	Групповые тактические действия.		2					
7.73	Командные тактические действия.		2					
7.74	Развитие быстроты.		2					
7.75	Развитие силы.		2					

7.76	Развитие гибкости.		2				
7.77	Развитие выносливости.		2				
7.78	Развитие ловкости.		2				
7.79	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.		2				
7.80	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2				
7.81	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения обманных действий.		2				
7.82	Упражнения для развития качеств, необходимых при единоборствах с соперником.		2				
7.83	Упражнения для развития игровой ловкости.		2				
7.84	Упражнения для развития специальной выносливости.		2				
7.85	Ловля и передача мяча в опорном положении и в прыжке.		2				
7.86	Ведение мяча.		2				
7.87	Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.		2				
7.88	Перехваты, выбивание мяча.		2				
7.89	Блокирование бросков.		2				
7.90	Выход на игрока, связывание.		2				
7.91	Броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке.		2				
7.92	Перехваты, выбивание мяча.		2				
7.93	Блокирование бросков.		2				
7.94	Выход на игрока, связывание.		2				
7.95	Техника вратаря.		2				
7.96	Индивидуальные тактические действия.		2				
7.97	Групповые тактические действия.		2				
7.98	Командные тактические действия.		2				
7.99	Командные тактические действия.		2				
7.100	Товарищеские матчи.		2				
7.101	Физиологические процедуры.		2				
7.102	Участие в судействе учебных игр.		2				
7.103	Проведение подготовительной части занятия.		2				
7.104	Оценка общей физической подготовленности		2				
7.105	Оценка специальной подготовленности		2				
	зачтено						4
	Всего часов за 2 семестр		106				

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

1. Однонаправленные занятия по обучению технике
2. Однонаправленные занятия по обучению тактике
3. Однонаправленные занятия по совершенствованию техники
4. Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики
5. Однонаправленные занятия по общей физической подготовке
6. Однонаправленные занятия по специальной физической подготовке
7. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и технической подготовке
8. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и тактической подготовке
9. Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке
10. Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовке преследуют
11. Комбинированные занятия, основанные на технической, тактической и физической подготовке
12. Занятия по интегральной подготовке (соревновательные с судейской практикой)
13. Восстановительные занятия
14. Контрольные занятия

Рекомендуемые формы контроля знаний умений и навыков

1. Тестовые задания
2. Соревновательная деятельность

Рекомендуемые темы тестовых заданий

1. Тестовые задания на знание правил игры в гандбол
2. Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88 – 90м). У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9-метровых линиях ставятся в ряд по две стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза оббегает две стойки: до 9-метровой – рывок лицом вперед, а 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на шестиметровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

3. Броски мяча на точность. В течение не более 2 минут, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40х40 см, установленных в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется по 6 бросков в каждую мишень.
4. Обводка на дистанции 30 м. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Игрок по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на линии старта. Ведение выполняется поочередно правой и левой руками, обводить стойку «дальней» рукой.
5. Передача мяча В течение 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень с диаметром 30 см, расположенную на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.
6. Выходы на дистанции 66м. На разметке 6-метровой зоны находится 5 стоек. Исходное положение игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до первой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой и возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой; затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко второй стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к третьей стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до первой стойки, поворачивается кругом бежит обратно вдоль лицевой до пятой стойки, поворачивается кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение зачитывается, если игрок каждый раз выполняет касания стоек и штанг ворот

Соревновательная деятельность

1. Участие в первенстве университета
2. Участие в первенстве города
3. Участие в областных соревнованиях
4. Участие в республиканской универсиаде

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
2. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. — К.: Здоров'я, 1980. — 336 с.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. — М., 1995
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.М. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 404с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с:
6. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Куликов Я. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М.: ФОН, 1995

Дополнительная

8. Бондарь А.И. Подготовка юных гандболистов: Пособие. — Мн., 1994. — 80 с.
9. Латышкевич Л.А. Гандбол.- Киев: Рад.шк., 1989 - 127с.
- 10.Игнатъева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / В.Я. Игнатъева — М.: Физкультура и спорт, 1983, 200с.
- 11.Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. — М.: Светский спорт 2004. —216с.
- 12.Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. — М.: Просвещение, 1986. — 125 с.
- 13.Клусов Н.П. Тактика гандбола / Н.П. Клусов. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 151 с.
- 14.Мовсесов А.Г. Голуб О.М. Подготовка юных гандболистов.- Мн. "Полымя", 1994-79с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — 2-е изд., стереотип. — М., 2004. — 520 с.
16. Мохова Ю.Ф. Тренировка вратаря в гандболе.- Мн.: "Вышэйшая школа", 1980 - 77с.