Учреждение образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник студенческого городка
_____ Н.В. Гурина
_____ 2018 г.

Учебная программа
спортивной секции «Эволюция»
студенческого городка
учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

2018

СОСТАВИТЕЛИ:

Мамедов Андрей Александрович, инструктор по физической культуре сектора идеологической и воспитательной работы Студенческого городка

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Спортивным клубом УО «ГрГУ им. Я. Купалы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи спортивной секции «Эволюция» Студенческого городка

Цель:

привлечение студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических и морально-волевых качеств, воспитание социальной активности.

Задачи:

- воспитать сознательное отношение к своему здоровью;
- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- организовать досуг студенческой молодежи;
- повысить спортивные достижения;
- улучшить уровень физической подготовки студентов;
- воспитать нравственную и морально устойчивую личность студентов.

1.2. Место спортивной секции «Эволюция» Студенческого городка в системе подготовки студентов, связи с другими спортивно тренировочными клубами

Занятия физической культурой и спортом приобщают обучающихся к работе над своим внешним видом, воспитывают понимание и ценностное отношение к здоровому образу жизни. Систематическая работа над своим организмом, координацией, пространственной ориентацией помогают обучающимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения в повседневной жизни.

1.3. Требования к компетентности

В результате занятий в спортивной секции обучающийся должен

Знать:

- технику безопасности на занятиях в тренажерном зале;
- влияние физических упражнений на организм;
- технику выполнения упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые упражнения и их комбинации;
- составлять программы самостоятельных тренировок;
- исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

Владеть навыками:

- психологической концентрации;
- тренировки дифференцированного мышечного чувства.

1.4. Формы и организация работы спортивной секции

Основными формами работы в спортивной секции являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- теоретические занятия;
- соревнования.

Организация работы:

- занятия проводятся в соответствии с расписанием работы спортивной секции, утвержденным начальником Студенческого городка;
- непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре сектора идеологической и воспитательной работы Студенческого городка.

2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЭВОЛЮЦИЯ» СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА

Номер раздела (темы, занятия)	**Название раздела** (темы, занятия)	**Месяцы**												**Количество часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
1.	Вводное занятие. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Техника безопасности. Травматизм и меры его предупреждения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.	Теоретические занятия	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	28
3.	Практические занятия:													
3.1	общая физическая подготовка	30	42	42	42	42	30	30	30	42	42	42	30	444
3.2	специальная физическая подготовка	16	20	20	20	16	16	16	16	20	20	20	20	220
3.3	изучение, совершенствование техники и тактики	4	6	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	98
4.	Участие в соревнованиях	по плану физкультурно-оздоровительного центра «Олимпия» Ленинского района г. Гродно и спортивного клуба университета												
	Итого:	54	74	76	76	72	56	58	56	76	76	76	64	814

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Вводное занятие. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Техника безопасности. Травматизм и меры его предупреждения

Ознакомить обучающихся с содержанием занятий, правилами безопасного поведения во время тренировочных занятий, оказания первой медицинской помощи. Травматизм и меры его предупреждения. Прохождение медицинского осмотра. Формирование групп занимающихся.

Раздел 2. Теоретические занятия

Проведение теоретических занятий, консультации по вопросам организации деятельности секции. Характеристика основных упражнений, ошибки, допускаемые при выполнении того или иного упражнения (элементы техники), причины их появления и способы исправления.

Раздел 3. Практические занятия

Разработка групповых и индивидуальных планов занятий (комплексы упражнений на развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы).

Выполнение упражнений общефизической направленности (бег на месте, прыжки через скакалку, езда на велотренажере и т.д.), в разминке, паузах (отдыхе) и конце занятий, утренняя зарядка (самостоятельно).

Выполнение упражнений специальной физической направленности, изучение техники выполнения упражнений, тренировка определенных групп мышц (приседания со штангой, разгибание ног, жим штанги лежа, жим гантелей сидя, наклоны вперед со штангой) и т.д.

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, проводимых ФОЦ «Олимпия» Ленинского района г. Гродно, спортивным клубом.

4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Перечень рекомендуемой литературы:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ.культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ.культура»/Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др.; Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2005.

3. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры (под редакцией В.В.Васильевой).-М.: Физкультура и спорт,1984. –273стр.

4. Массовая ФК в ВУЗЕ: Уч. пособие (А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова). - М.:1991. –240 с.

5. Психо-физиологические основы здоровья студентов: Учебн. пособие /Ефимова, Будыко, Проходовская. – М., 2003

6. Физиологические основы массовой оздоровительной ФК студентов: Учебник для студентов фак. физ.культуры пед. ин-тов/Л.А.Головина. –1989.

4.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы участников спортивной секции:

- методические материалы по технике выполнения упражнений.

4.3. Перечень рекомендуемых средств диагностики результатов участия в спортивной секции:

- участие в соревнованиях;
- тестирование силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.