

**Учреждение образования  
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»**



**Учебная программа  
спортивного клуба ОФП и фитнеса «Лайт-фит»  
студенческого городка  
учреждения образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Цели и задачи спортивного клуба ОФП и фитнеса «Лайт-фит» студенческого городка

#### Цель:

- привлечь студентов, проживающих в общежитии, к регулярным занятиям физической культурой; сохранение и укрепление здоровья, уравнивание эмоционального состояния; содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.

#### Задачи:

- улучшить физическое состояние и функциональные возможности организма;
- повысить уровень стрессоустойчивости и предупредить разного рода заболевания;
- находить гармонию с собой и получать эмоциональную разгрузку;
- формировать высокие нравственные качества студентов;
- организовать досуг студентов и сделать его более энергичным, подвижным и активным.

### 1.2. Место спортивного клуба ОФП и фитнеса «Лайт-фит» студенческого городка в системе подготовки студентов, связи с другими спортивно тренировочными клубами

Занятия в спортивном клубе приобщают студента к работе над своим внешним видом, воспитывают понимание и ценностное отношение к здоровому образу жизни. Систематическая работа над своим организмом, координацией, пространственной ориентацией помогают студентам 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 спортивном клубе студент должен

#### *Знать:*

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

#### *Уметь:*

- выполнять упражнения и комбинации с высокой интенсивностью;
- 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 спортивного клуба и фитнеса**

*Основными формами работы спортивного клуба являются:*

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- тестирование.

*Организация работы:*

- занятия проводятся в соответствии с расписанием работы спортивного клуба, утвержденным начальником студенческого городка;
- непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре отдела идеологической и воспитательной работы студенческого городка.

**2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
СПОРТИВНОГО КЛУБА ОФП И ФИТНЕСА «ЛАЙТ-ФИТ»  
СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА**

Номер раздела (темы, занятия)	Название раздела (темы, занятия)	Количество аудиторных часов			
		практические занятия	теоретические занятия	лабораторные занятия	семинары
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие: знакомство новых участников клуба с санитарными нормами и правилами, техникой безопасности	1	1		
2.	Беседы на темы: «Худеем правильно», «Основные принципы правильного питания»	2	2		
3.	Оздоровительная аэробика. Знакомство с основными направлениями. Фазы занятий	32	1		
4.	Тайбо. Ознакомление. Использование ударной техники в занятиях ОФП и фитнесом. Разучивание ударных приемов и связок.	10	1		
5.	Силовая подготовка. Упражнения с гантелями, разучивание связок, блоков и программ	10	1		
6.	Функциональный тренинг. Ознакомление. Разучивание упражнений и комбинаций.	10	1		
7.	Табата. Ознакомление. Применение высокоинтенсивной интервальной тренировки как эффективной тренировочной методики для похудения.	10	1		
8.	Совершенствование физических способностей. Упражнения на силу, выносливость, координацию движения. Комплексы на развитие гибкости и растяжки	10	1		
	Итого:	84	9		

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Раздел 1. Вводные занятия. Набор студентов.**

Знакомство студентов с правилами поведения на занятиях, проведение инструктажа по технике безопасности. Формирование новых учебных групп. Травматизм и меры его предупреждения. Оказание первой медицинской помощи. Прохождение медицинского осмотра.

#### **Раздел 2. Беседы на темы «Худеем правильно», «Основные принципы правильного питания».**

Ознакомление с понятиями: «правильное питание», «полезные продукты».

Основные аспекты правильного питания. Как можно сбросить лишний вес, улучшить свое здоровье и самочувствие за счет нескольких секретов правильного питания.

#### **Раздел 3. Оздоровительная аэробика.**

Знакомство с основными направлениями оздоровительной аэробики. Фазы занятий: разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг (ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах).

#### **Раздел 4. Тайбо.**

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий тайбо, как интенсивной аэробной тренировки. Овладение элементами ударной техники в занятиях ОФП и фитнесом. Разучивание ударных приемов и связок.

#### **Раздел 5. Силовая подготовка.**

Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления. Методы силовой тренировки. Овладение упражнениями с гантелями, разучивание связок, блоков и программ.

#### **Раздел 6. Функциональный тренинг.**

Ознакомление с общей структурой и содержанием функциональной тренировки. Изучение упражнений и комбинаций, направленных на развитие мышечной силы и выносливости, координации, скорости и повышения гибкости при работе с собственным весом тела или с использованием различного оборудования.

#### **Раздел 7. Табата.**

Табата, как метод высокоинтенсивной интервальной тренировки в занятиях ОФП и фитнесом. Занятия табатой, как эффективной тренировочной методики для похудения.

#### **Раздел 8. Совершенствование физических способностей.**

Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Упражнения на силу, выносливость, координацию движения. Комплексы на развитие гибкости и растяжки.

## **4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **4.1. Перечень рекомендуемой литературы:**

1. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. – Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005.

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

3. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.

5. Черемисинов, Н.В. Валеология – М.: Физическая культура, 2005.

6. Шипилина, И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

7. Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.

8. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.

### **4.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы участников спортивного клуба:**

- комплексное соблюдение режима питания.

### **4.3. Перечень рекомендуемых средств диагностики результатов участия в спортивном клубе:**

- оценка двигательных способностей;
- тестирование силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.