

Ф 27-015

Учреждение образования  
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник студенческого городка  
учреждения образования

«Гродненский государственный  
университет имени Янки Купалы»

 Гурина Н.В.

Гродно 2020 г.

Учебная программа  
спортивной секции «Титан» Студенческого городка  
учреждения образования «Гродненский государственный университет  
им.Я.Купалы»

2020г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Харько Вадим Иванович, инструктор по физической культуре сектора идеологической и воспитательной работы Студенческого городка

**РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Спортивным клубом

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Цели и задачи спортивной секции «Титан» Студенческого городка

#### Цель:

- привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой, сохранить и укрепить здоровье, воспитать нравственные и духовные качества.

#### Задачи:

- воспитать сознательное отношение к своему здоровью;
- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- организовать досуг обучающихся, проживающих в общежитии;
- повысить спортивные достижения.

### 1.2. Место спортивной секции «Титан» 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;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- тестирование.

*Организация работы:*

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

**2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ТИТАН» 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.	Теоритические 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 ФОЦ «Олимпия» Ленинского района г. Гродно и плану физкультурно-массовой и спортивной работы Студенческого городка												
	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. Теоритические 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, утрення зарядка (самостоятельно).

Выполнение упражнений специальной физической направленности, изучение техники выполнения упражнений, тренировка определенных групп мышц и т.д.

#### **Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях проводимых ФОЦ «Олимпия» Ленинского района г. Гродно и плану физкультурно-массовой и спортивной работы Студенческого городка и 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.