

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по воспитательной работе
учреждения образования
«Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы»

В.В. Сенько

2016

**Учебная программа
спортивной секции «Атлетик»**

Студенческого городка учреждения образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

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 «Атлетик» 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 «Атлетик» 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 «АТЛЕТИК» СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА

Номер раздела (темы, занятия)	Название раздела (темы, занятия)	Месяцы										Количество часов
		1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Вводное занятие. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Техника безопасности. Травматизм и меры его предупреждения	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	4
2.	Теоритические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3.	Практические занятия:											
3.1	общая физическая подготовка	30	42	42	42	42	30	42	42	42	30	384
3.2	специальная физическая подготовка	16	20	20	20	16	16	20	20	20	20	188
3.3	изучение, совершенствование техники и тактики	4	6	10	10	10	6	10	10	10	10	86
4.	Участие в соревнованиях	по плану физкультурно-массовой и спортивной работы Студенческого городка										
	Итого:	52	72	74	74	70	54	76	74	74	62	682

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.

Темы занятий:

Тема 1. Основные понятия и определения

Изучаются основные понятия и определения: «тяжелая атлетика», «гиревой спорт», «пауэрлифтинг» и др. Влияние занятий на организм человека.

Тема 2. Основные упражнения и их разновидности в тяжелой атлетике

Изучаются основные упражнения и их разновидности: жим штанги, становая тяга, приседания со штангой, толчок, рывок и т.д.

Тема 3. Особенности движений при выполнении силовых упражнений

Изучаются основные движения в тяжелой атлетике (наглядный показ, демонстрация фото и видео материалов).

Тема 4. Техники выполнения упражнений

Изучаются техники выполнения упражнений в целом и по частям.

Тема 5. Методика составления групповых и индивидуальных комплексов упражнений

Изучение методики составления групповых и индивидуальных комплексов упражнений в зависимости от возраста и физического уровня здоровья.

Тема 6. Влияние упражнений на развитие физических качеств обучающихся

Изучение влияния упражнений на развитие физических качеств обучающихся по отдельности и в комплексе (сила, гибкость, быстрота, выносливость) методом тестирования-антропометрии, тест Купера.

Раздел 3. Практические занятия

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

Темы занятий:

Тема 1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание). Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед). Упражнения для ног

(поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

Тема 2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа

Упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения). Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи). Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием). Упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

Тема 3. Упражнения на растягивание

Упражнения в полуприседе для задней и передней поверхности бедра. Упражнения в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Упражнения в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины. Упражнения стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Тема 4. Ходьба

Ходьба в полном приседе. Ходьба с выпадами. Ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу).

Тема 5. Прыжки на месте и в движении, через скакалку

Тема 6. Бег (челночный, оздоровительный, на месте и т.д.)

Тема 7. Специальные упражнения

Присед со штангой и гантелями. Жим штанги или гантелей в положении лежа, сидя и стоя. Становая тяга. Верхняя тяга на блоке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в висе.

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по плану физкультурно-массовой и спортивной работы Студенческого городка.

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. Маглеванний, 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.