

Учреждение образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купаль»

**УТВЕРЖДАЮ**
Начальник студенческого городка
Гурина Н.В.
_____ 2017 г.

Учебная программа
клуба любителей бега Студенческого городка
учреждения образования «Гродненский государственный университет имени
Янки Купаль»

СОСТАВИТЕЛИ:

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

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Спортивным клубом УО «ГрГУ им. Я.Купаль»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи клуба любителей бега Студенческого городка

Цель: привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой, сохранить и укрепить здоровье, воспитать нравственные и духовные качества, заразить окружающих любовью к бегу и страстью к активному образу жизни.

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 клуба любителей бега 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 клубе обучающийся должен

Знать:

- технику безопасности на занятиях;
- 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 клуба

Основными формами работы в клубе 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 клуба, утвержденным начальником Студенческого городка;
- непосредственное проведение занятий осуществляется инструктором по физической культуре отдела идеологической и воспитательной работы Студенческого городка.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Вводное занятие. Ознакомление 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 клуба.

Основные темы занятий:

- понятия - «кросс», «спринт», «стайерский бег». Влияние занятий на организм человека;
- основные термины упражнений и их разновидности в беге (старт, разгон, бег по прямой, финиш и т.д.);
- особенности техники выполнения основных движений, упражнений в беге (наглядный показ, демонстрация фото и видео материалов);
- разучивание техники выполнения упражнений в целом и по частям;
- составление групповых и индивидуальных комплексов упражнений в зависимости от возраста и физического уровня здоровья;
- изучение влияния упражнений на развитие физических качеств по отдельности и в комплексе (сила, гибкость, быстрота, выносливость) методом тестирования-антропометрия, тест Купера и т.д..

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 и т.д. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу, выносливость и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. Выбор упражнения для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях клуба, являются следующие средства:

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).

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).

3. Упражнения на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

– ходьба в полном приседе;

– ходьба с выпадами;

– ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);

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

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

7. Специальные упражнения:

- старт со стартовых колодок;

- бег с отягощением;

- бег на выносливость;

- спринтерский бег;

Рекомендация: 2-3 упражнения на определенную группу мышц в одном занятии по 5-6 повторений с интервалом отдыха 1-2 минуты!!!!

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом физкультурно-массовой и спортивной работы общежития, спортивного клуба и календарным планом физкультурно-оздоровительной работы ФОЦ «Олимпия» Ленинского района г. Гродно.

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 клуба:

- методические материалы по технике выполнения упражнений.

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

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