

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по социально-воспитательной работе

ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ

М.Н.Шахова

20 16 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

(ПО ВИДАМ СПОРТА)

Тяжелая атлетика, кикбоксинг, пулевая стрельба, лыжный спорт, силовая подготовка, шахматы, баскетбол, лапта, греко-римская борьба, тхэквондо, конный спорт, самбо.

Форма занятий	Всего часов за год	Курс, семестр.	Практические занятия
очная	240	Весь период обучения	240

Преподаватель, подготовивший программу:
Руководитель СОЦ

Запорожцев Е.В

1. Цели и задачи программы спортивного совершенствования.

Целью изучения программы спортивного совершенствования (по видам спорта), является формирование физической культуры личности, обладающей высокими нравственными качествами. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления, формирование у студентов прочных знаний, умений, навыков по данному виду спорта.

Задачи:

- развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- формирование базовых профессионально-прикладных знаний и практических навыков по видам спорта;
- подготовка и участие в соревнованиях по видам спорта,
- формирование морально-волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, решительности, самодисциплины, самостоятельности;
- содействие всестороннему укреплению здоровья;

Для обучающихся занимающихся по программе спортивного совершенствования, осуществляется специализация в избранном виде спорта.

Специализация - это обучение основам спортивной специализации в избранном виде спорта (начальная спортивная подготовка, спортивное совершенствование). Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта, достижение спортивного результата по средствам увеличения объемов и интенсивности нагрузки.

2. Перечень планируемых результатов обучения по программе спортивного совершенствования

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p>знать:</p> <p>- как построить процесс самоорганизации и самообразования</p> <p>уметь:</p> <p>- самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности.</p> <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <p>- по самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки.</p>

ОК-8	<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время. - способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности. - основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. - осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине. -осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. -самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества. <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по основным приемам самоконтроля. - по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий. - в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.
------	--	---

3. Содержание программы

3.1. Разделы программы и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Л	СЗ	ПЗ	ЛР	СР
очная форма обучения						
1	Учебно-тренировочный	-	-	240	-	-

4. Учебный материал для групп спортивного совершенствования

4.1. Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть ЗОЖ.

- Единая Всероссийская и судейская классификация.

- Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта в России.

4.2. Практика (по видам спорта):

- Тяжелая атлетика

Обучение и совершенствование рывковым упражнениям таким как (рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, тяга рывковая затем рывок классический.

Обучение и совершенствование толчковым упражнениям (толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. Применение приседания со штангой на плечах и на груди, а так же уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Участие в соревнованиях.

- Кикбоксинг

Обучение технике стойки кикбоксера. Корректировка стойки по индивидуальным особенностям. Основы передвижения и перемещений шагом, «скользящим шагом», «в Челноке». Обучение технике прямого удара руками в «фронтальной» стойке. Обучение передвижению по квадрату, по кругу. Обучение защитным действиям с помощью рук»подставка, отбивка, уклон, нырок, откидки).Обучение защитным и атакующим действиям с применением ног. Отработка комбинированных ударов в парах. Проведение товарищеских спарингов. Участие в соревнованиях.

- Пулевая стрельба

Изометрические упражнения. Упражнения для мышц кисти и пальцев. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. Упражнения для мышц спины и ног 9 Дыхательные упражнения Меленные вдох-выдох. Резкий вдох – медленный выдох. Вдох - задержка дыхания - выдох. Глубокий вдох – резкий выдох. Медленный глубокий вдох – медленный выдох. Неглубокое дыхание. Упражнения на координацию движений Вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой. Вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой – против). Упражнения с оружием. Упражнения на равновесие Удержание равновесия в позах: «ласточка», «пистолетик», «цапля» и др. Упражнения с оружием. Упражнения на выносливость Длительное нахождение в позе изготовки. Длительное удержание оружия в районе прицеливания. Имитационные упражнения Имитация выстрела. Тренировка стрельбы без патрона. Имитация стрельбы стоя, сидя, лежа. Техничко-тактическая подготовка Изучение и освоение основных элементов техники выполнения меткого выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовки при стрельбе лежа с применением упора. Постановка дыхания при стрельбе в положении лежа. Имитация целостного выстрела лежа. Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТИ), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы лежа на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Изучение и совершенствование техники стрельбы лежа с применением ремня Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат.

- Лыжный спорт

Переноска лыж, постановка на лыжи. Повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: двухшажный

попеременный, одновременные, коньковый и комбинирование. Способы подъемов на лыжах в гору: скользящим и ступающим шагом, елочкой, полуелочкой и лесенкой. Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором. Специальные подготовительные упражнения: упражнения, имитирующие лыжные ходы, упражнения на лыжах без полок (ступаящий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг под небольшой уклон и по горизонтальной лыжне с движением рук). Коньковый ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой (самокат). Упражнения на лыжах с палками: передвижение скользящим шагом с движением рук, палки держать за середину. Передвижение скользящим шагом с постановкой палок на снег без активного отталкивания. Передвижение под небольшим уклон без движения ног, с попеременным отталкиванием двумя руками. Передвижение на лыжах с полной координацией различными способами. Участие в соревнованиях.

- Шахматы

Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная

шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты. Техника матования одинокого короля. Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации).

Типы

матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения,

блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

Участие в соревнованиях

- Баскетбол

Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений; упражнения со снарядами и различными отягощениями; ускорения из различных стартовых положений; акробатические упражнения и упражнения со скакалкой. Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте движением одной и двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий; броски мяча в корзину с места и после ведения, броски в прыжке с места одной и двумя руками, броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении: защитная стойка и передвижение приставными шагами в различных направлениях; овладение мячом после отскока от щита; перехват мяча и выбивание; способы противодействия броскам в корзину; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места для получения мяча; выход на свободное место; рациональное применение передвижения, прыжков, остановок, поворотов, ведения и передач мяча, бросков мяча в корзину. Групповые действия. Взаимодействие двух и трех игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных системах нападения. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: защитная стойка и работа ног; противодействие игроку с мячом и без мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: подстраховка, противодействие заслонам, защита при численном превосходстве нападающих, защита от первой передачи при быстром прорыве. Командные действия: личная защита и ее варианты, зонная защита и ее варианты,

комбинированная защита и прессинг. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении в зависимости от игрового амплуа (центральной, крайний нападающий, защитник). Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение против личной и зонной защиты, нападение против прессинга. Участие в соревнованиях.

- Лапта

Обучение и совершенствование элементов игры в лапту, использование специальных упражнений, изучение удара по мячу, держание биты. Тактика ведения игры. Изучение правил игры в русскую лапту.. Поддача и удары по мячу, возвращение мяча в «дом», перебежки, осаливание, самоосаливание, умышенное самоосаливание. Участие в соревнованиях.

- Греко-римская борьба

Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом. Броски накатом, прогибом, через спину. Приемы с захватом рук на «ключ». Защиты и контрприемы в партере. Техника борьбы в стойке. Переводы в партер. Броски: через спину, наклоном, через плечи («мельницей»), прогибом. Сваливание. Дожимание, уходы и контрприемы с уходом с «моста». Тактические действия: обманные движения, выведения из равновесия, сковывание, маневрирование и т. д. Борьба на краю ковра. Раскладка сил на соревнованиях. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, быстроты и координации движений, подвижности в суставах, общей и специальной выносливости. Специальные упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Перевороты с «моста» через голову. Упражнения для развития скорости и выносливости борца. Пробегание коротких отрезков с высокой скоростью. Многократное повторение приемов с максимальной скоростью. Ведение схваток с частой заменой соперников. Кроссы. Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости борца. Упражнения с мешком и чучелом. Имитационные упражнения. Овладение и совершенствование рациональной техникой греко-римской борьбы. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Подготовка и участие в спортивных соревнованиях.

- Тхэквондо

Обучение технике стойки и передвижения ног, технике выполнения прямого удара, прямого удара по частям, используя различные средства. Совершенствование прямого удара по «лапам», удара прямой ногой в движении. Обучение и совершенствование техники бокового удара ногой. Совершенствование ударов в движении в парах. Обучение и совершенствование защитных, атакующих, и контратакующих действий. Спаренги. Изучение комплексных упражнений для получения, присвоения «пояса».

- Конный спорт

Обучение основам конного спорта. Подход к кордовому. Подход к лошади, толчок в сед. Обезьянка. Въезд на рабочей рыси (не облегчаясь). Остановка, неподвижность, приветствие. Поворот, направо. Перемена направления на средней рыси (облегчаясь). Перемена направления на средней рыси (облегчаясь). Круг диаметром 12м (не облегчаясь), переход в рабочий шаг. Рабочий шаг. Рабочая рысь (не облегчаясь). Серпантин 3 петли. Остановка 3 сек, движение рысью. Остановка, неподвижность, приветствие. Правильность и эффективность применения средств управления, повиновение лошади. Посадка всадника. Участие в соревнованиях.

- Самбо

Обучение приемам борьбы с применением различных средств и методов. Овладение обучающимися начальным приемам борьбы самбо. Таких как: Приёмы борьбы лёжа. Удержания. Перевороты. Болевые приёмы на руки. Болевые приёмы на ноги. Приёмы борьбы стоя. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия скручиванием. Выведение из равновесия толчком. Задняя подножка под выставленную

ногу. Бросок через бедро с захватом пояса на спину Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Бросок через спину с захватом рукава и куртки. Бросок захватом пятки. Бросок захватом пятки изнутри. Освобождение от захвата рукавов. Освобождение от обхвата корпуса спереди. Освобождение от обхватов корпуса сзади. Боковая подсечка под свободную ногу. Участие в соревнованиях.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи.
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник для вузов : учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 – «Физическая культура») / А.Б. Муллер [и др.] .	Электронный ресурс. URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b83867.pdf	2013	1
2.	<u>Ильинич, В.И.</u>	Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	М. : Гардарики	2010	397

5.1.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи
1.	Воропаев В. И	Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Воропаев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf	2009	97
2.	<u>Зубарев, В.Л</u>	Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf	2012	95

		пособие / В.Л. Зубарев			
3.	Севостьянов В.В., Воропаев В.И.	Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf	2013	87
4.	Овечкин С.А. Чеснокова Н.П. Лексина Л.Н.	Льбжная подготовка : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b89802.pdf	2014	55
5.	Филиппова, Светлана Октавьевна.	Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей : Пособие .— 1 .— Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 .— 258 с.	<URL: http://znanium.com/go.php?id=851547 >	2017	ЭР

5.1.3. Периодическая литература

№ п/п	Название журнала	Издательство
1	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья- Санкт-Петербург Б.и., 2003 (1)
2	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч.науч.-теорет. Журн.-	М:Б.и.,1993 (1)

		льжные- 76), скакалки-55, набивные мячи-7, палки эстафетные-8.
3	Спортивный зал (общ. № 4) для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)- для проведения практических занятий.	тренажеры- 7, палки для скандинавской ходьбы- 10 пар, эспандеры универсальные- 10, гантели- 10 пар, мячи гимнастические- 10, палки гимнастические -20, обручи-20.
4	Лекционные аудитории	средства звуковоспроизведения.
5	Помещение для самостоятельной работы. Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка. Спортивный комплекс: игровой зал № 1, зал ОФП № 5, спортивный зал (общежитие № 4.)	перекладины разновысокие -2, брусья параллельные-1, мячи футбольные- 3, мячи волейбольные-3, тренажеры-7, гири-6, набивные мячи-4, скакалки-10, обручи-10.
6	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	- спортивный инвентарь и оборудование. - специализированное оборудование для ремонта спортивного инвентаря
7	Спортивный комплекс с плавательным бассейном. Чаша бассейна 25*16м , 6 дорожек. Спортивный зал 30*20м	- 10 мячей баскетбольных, 10 мячей волейбольных, стойки волейбольные, баскетбольные.
8	Конкурное поле - 60х100м Поле для выездки – 60х100м	