

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
«04» 09 20 16 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
(ПО ВИДАМ СПОРТА)

Волейбол, бадминтон, легкая атлетика, настольный теннис, дартс, мини-футбол, спортивное ориентирование, плавание, бокс.

Форма занятий	Всего часов за год	Курс, семестр.	Практические занятия
очная	280	Весь период обучения	240
Судейство очная		Весь период обучения	40

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,
- участие в организации и судействе 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> <ul style="list-style-type: none"> - как построить процесс самоорганизации и самообразования <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности. <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки.
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	<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.

	<p>тельности</p>	<p>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <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	-	-
2	Судейство соревнований			40		

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.
- Положение о коллегии судей и судья по спорту. Обязанности судей и требования к ним. Судья как руководитель соревнований.
- Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований, системы розыгрыша, составление положений о проведении соревнований. Правила и обязанности судей.

4.2. Практика (по видам спорта):

- Футбол

Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без него. Жонглирование мяча ногой, головой. Игра мячом в «квадрате». Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. «Змейки» (обводка мячом стоек). Атлетическая подготовка: штанга, тренажеры, упражнения с использованием веса партнера. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Отборы мяча. Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча. Групповые тактические действия: передача мяча, отбор мяча посредством согласованных действий, тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры вратаря. Участие и проведение соревнований.

- Волейбол

Совершенствование техники и тактики игры. Общая физическая подготовка. Изучение техники перемещений, стойки. Изучение подачи и ее прием, Изучение и совершенствование атакующих действий команды. Изучение и совершенствование групповых действий игроков на блоке. Изучение и совершенствование защитных действий 2-1-3. Изучение и совершенствование взаимодействия игроков при переходе от защиты к нападению. Совершенствование тактических схем игры при подачах противника. Учебные игры. Участие и проведение соревнований.

- Настольный теннис

Обучение и совершенствование типов подач и техника их выполнения. Способы приема подач. Обучение техническим приемам игры в нападении. Совершенствование атакующих ударов. Обучение и совершенствование технике выполнения топ-спина. Комбинирование различных стилей игры. Обучение и совершенствование технике выполнения подставки и срезки. Двусторонние игры. Участие и проведение соревнований.

- Бадминтон

Обучение и совершенствование технике и тактики игры. Обучение выполнения подачи (высокие, короткие, высоко-атакующие, подачи в определенную зону).

Обучение и совершенствование техники ударов(высокие, плоские, высоко-атакующие, короткие, укороченные, откидки, подставки). Обучение и совершенствование нападающих и защитных ударов. Комбинации из изученных элементов игры в передней части площадки. Двусторонние игры. Участие и проведение соревнований.

- Дартс

Обучение и совершенствование техники выполнения стойки и броска, обращая внимание на расположение центра тяжести туловища в исходном положении, выполнение предварительного замаха, положение локтя, дротика, выпрямление руки в момент выпуска дротика. Судейство и участие в соревнованиях.

- Бокс

Обучение боевым стойкам и ее разновидности. Передвижение по рингу. Обучение и совершенствование прямого удара левой в голову и защиты от него подставкой левой ладони правой руки. Обучение прямому удару левой в голову с шагом вперед, назад, в сторону. Обучение прямому удару левой в туловище и контрудару левой в голову, защите подставкой согнутой в локте левой и правой руки. Обучение защита от уклонам влево, вправо от прямого удара левой в голову. Совершенствование контратакующих прямых ударов левой в голову. Совершенствование атакующих действий 3-4х ударными сериями прямых ударов и защиты от них. Участие и проведение соревнований.

- Легкая атлетика

Утренняя специализированная зарядка. Общая физическая подготовка (кроссовый бег, упражнения с отягощением, гимнастика). Специальная физическая подготовка (силовая подготовка, развитие выносливости, имитационные упражнения). Обучение и совершенствование техники низкому старту и бегу на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега (3-мя способами), эстафетному бегу, барьерному бегу. Участие и проведение соревнований.

- Плавание

Общефизическая и специальная подготовка на суше. Обучение и совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, батерфляй, брасс. Обучение правильному дыханию. Упражнения с неподвижной опорой, упражнения с подвижной опорой. Обучение скольжению по воде с работой рук. Учебные прыжки в воду (для освоения с водой, овладения техникой плавания), «бомбочка», «солдатик». Стартовый прыжок. Подводящие упражнения-спады с различными положениями рук. Участие и проведение соревнований.

- Спортивное ориентирование

Общефизическая и специальная подготовка. Воспитание выносливости. Обучение пользоваться курвиметром для определения реального расстояния на карте. Обучение и совершенствование работы со спортивной картой в заданном направлении, и движению по азимуту. Бег по пересеченной местности. Обучение технике и тактике взятия КП. Совершенствование ориентирования на местности с использованием КП по маркированной трассе в соревновательных условиях. Участие и проведение соревнований.

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 библ.
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 пособие / В.Л. Зубарев	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf	2012	95
3.	Севастьянов В.В.	Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов : учебное пособие для подготовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлениям / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов]	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf	2015	19
4.	Севастьянов 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.	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf	2013	87

		Лотоненко, В.В. Севастьянов]			
5.	Запорожцев Е.В.	Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. Е.В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b87984.pdf	2013	49
6.	Овечкин С.А. Чеснокова Н.П. Лексина Л.Н.	Льжжная 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
7.	Запорожцев Е.В.	Основы тактики игры в волейбол : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. Е. В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b95921.pdf	2014	50
8.	Филиппова, Светлана Октавьевна.	Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей : Пособие .— 1 .—	<URL: http://znanium.com/go.php?id=851547 >.	2017	ЭР

		Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2017 .— 258 с.			
--	--	---	--	--	--

5.1.3. Периодическая литература

№ п/п	Название журнала	Издательство
1	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Национальный гос. Ун-т физи- ческой культу- ры, спорта и здоровья- Санкт- Петербург Б.и., 2003 (1)
2	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. Журн.-	М:Б.и.,1993 (1)
3	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал	ЗАО Редакция журнала «Физ- культура и спорт» - Москва: Физ- культура и спорт. 1977-(1)

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека
- <http://www.ed.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки
- www.yandex.ru, www.google.ru, www.rambler.ru - Поисковые системы.
- <http://znaniium.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- <http://e.lanbook.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- www.prospektnauki.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- <http://rucont.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- <http://www.cnsnb.ru/terminal/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- www.elibrary.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- <http://archive.neicon.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I
- <https://нэб.рф/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени император

6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления спортивного совершенствования

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий	Перечень основного оборудования, приборов и материалов
1.	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-для проведения практических занятий.	Футбольные мячи-10, секундомеры-8,
2	Спортивный комплекс: игровой зал - №1, игровой зал -№2, зал борьбы - №3, зал тяжелой атлетики – №4, зал ОФП №5- для проведения практических занятий.	борцовские ковры-2, тренажеры-11, штанги-6, гири-93, гантели-10, боксерские мешки и груши-6, ринг-1, мячи баскетбольные-10, мячи волейбольные-10, шведские стенки- 19, гимнастические скамейки-8, палки гимнастические-95, обручи-90, лыжи-(114 пар, лыжные ботинки-114, палки лыжные-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, зспандеры 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 (общезитие № 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.