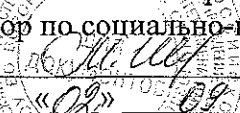



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

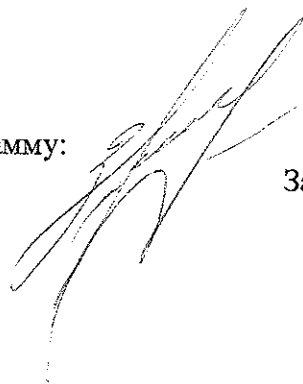
«Утверждаю»
Проректор по социально-воспитательной работе
 М.Н. Шахова
«02» 09 20 16 г.


**ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
(ПО ВИДАМ СПОРТА)**

Гандбол, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армспорт.

Форма занятий	Всего часов за год	Курс, семестр.	Практические занятия
очная	300	Весь период обучения	240
Судейство		Весь период обучения	60

Преподаватель, подготовивший рабочую 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;
- обслуживание в качестве судьи областных и городских соревнований.
- 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	знать: - как построить процесс самоорганизации и самообразования уметь: - самоорганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности. иметь навыки и /или опыт деятельности: - по самоорганизации и самообразованию в процессе профессиональной деятельности и физической подготовки.
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	знать: - теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.

	социальной и профессиональной деятельности	<p>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>уметь:</p> <p>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</p> <p>-осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</p> <p>-самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</p> <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <p>- по основным приемам самоконтроля.</p> <p>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</p>
--	--	---

3. Содержание программы

3.1. Разделы программы и виды занятий

п/п	Раздел дисциплины	Л	З	С	П	Л	С
очная форма обучения							
1	Учебно-тренировочный	-	-		2	-	-
2	Судейство соревнований				6		

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):

- Гиревой спорт

Общее понятие о спортивной технике. Двигательные упражнения гиревого двоеборья. Обучение особенности двигательной деятельности гиревика, при наличии отягощения, возрастающего утомления, сложности и точности выполнения движения. Использование различных режимов работы мышц. Толчек. Рывок. Техника их выполнения. Согласованность и последовательность работы развития мышечных групп. Совершенствование техники упражнений средствами срочной информации. Участие и проведение соревнований различного уровня.

- Гандбол

Обучение основам владения мячом. Обучение различным видам передач мяча, ведению мяча, броскам мяча по воротам, элементам игры в нападении и защитным действиям игроков. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Индивидуально и с помощью партнеров по команде. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег и бег с изменением направления движения, с выполнением различных заданий. Взаимодействия двух, трех и более игроков с мячом в движении. Передачи мяча в движении в парах и тройках, со сменой мест на площадке. Броски мяча по воротам с различных игровых позиций, броски из опорного состояния и броски в прыжке. Техника игры вратаря. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения и защиты. Отработка различных комбинаций игры в нападении. Командные защитные действия по схеме 5-1, 4-2, персональная защита и другие виды. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: открывания, заслоны, ведение, броски по воротам после обыгрыша, отбор мяча. Групповые тактические действия: передачи мяча, перехват мяча индивидуально и посредством групповых действий и тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры вратаря. Участие и проведение соревнований различного уровня.

- Пауэрлифтинг

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств: на тренажерах, со свободными весом, с весом собственного тела. Развитие выносливости. Изучение методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гириями, штангой. Многосуставные движения, приседания, жимы, тяги, наклоны. Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания. Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Изучение техники жима лежа на горизонтальной скамье. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах. Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определенных результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование.

Участие и проведение соревнований различного уровня.

- Армспорт

Обучение и развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья, овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге, обучение ведению соревновательной борьбы на учебно-тренировочных занятиях. Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Участие и проведение соревнований различного уровня.

5. Учебно-методическое обеспечение избранного вида спорта

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи.
.	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/e-lib/books/b83867.pdf	20 13	1
.	<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	20 10	3 97

5.1.2. Дополнительная литература

/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи
.	Воропаев В. И	Самоконтроль функционального состояния : учеб.-	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/e-lib/books/b61809.pdf	20 09	9 7

		метод. Пособие / В. И. Воропаев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т			
	<u>Зубарев, В.Л</u>	Социально- биологические основы физической культуры : учебно- методическое пособие / В.Л. Зубарев	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsaau.ru/elib/books/b80472.pdf	12	20 5 9
	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.vsaau.ru/elib/books/b86664.pdf	13	20 7 8
	Филиппова, Светлана Октавьевна.	Гуманитарн ые 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 >.	17	20 Р Э

5.1.3. Периодическая литература

п/п	Название журнала	Издательство
	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья- Санкт-Петербург Б.и., 2003 (1)
	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч.науч.-теорет. Журн.-	М:Б.и.,1993 (1)
	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал	ЗАО Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт. 1977-(1)

5.2. 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://znanium.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.cnshb.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
	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,
	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.
	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.
	Лекционные аудитории	средства звуковоспроизведения.
	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.
	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	- спортивный инвентарь и оборудование. - специализированное оборудование для ремонта спортивного инвентаря
	Спортивный комплекс с плавательным бассейном. Чаша бассейна 25*16м , 6 дорожек. Спортивный зал 30*20м	- 10 мячей баскетбольных, 10 мячей волейбольных, стойки волейбольные, баскетбольные.
	Конкурное поле - 60x100м Поле для выездки – 60x100м	