

**Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

Принята Ученым советом  
кафедры физического воспитания и спорта МГУ:  
протокол № 7 от «30» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующего кафедрой  
физического воспитания и спорта

  
\_\_\_\_\_ ) Степанянц С.А.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Подготовка к сдаче нормативов общей физической подготовленности: бег на 100**  
**метров, бег на 3000 метров, подтягивание из положения виса на высокой перекладине»**  
**(90 часов)**

Москва, 2022 год

### **1. Цель программы:**

повысить результаты слушателей при прохождении испытаний по сдаче тестов общей физической подготовленности по следующим направлениям: бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивание из положения виса на высокой перекладине (далее — Испытания).

Программа предусматривает решение следующих задач:

- приобретение знаний в области основ теории и методики физической культуры в части, касающийся построения тренировочного процесса;
- приобретение знаний, касающихся теоретических и методико-практических основ прохождения Испытаний;
- приобретение знаний в части методических подходов, направленных на совершенствование физических качеств, необходимых для повышения результатов при прохождении Испытаний;
- совершенствование физических качеств, способствующих повышению результатов при прохождении Испытаний;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для повышения результатов при прохождении Испытаний;
- формирование физической культуры личности слушателей;
- укрепление здоровья слушателей.

### **2. Планируемые результаты обучения:**

- слушатели получают знание
  - основ теории и методики физической культуры в части, касающейся построения тренировочного процесса;
  - теоретических и методико-практических основ прохождения Испытаний;
  - методических подходов, направленных на совершенствование физических качеств, необходимых для повышения результатов при прохождении Испытаний;
- рост у слушателей показателей физических качеств, способствующих повышению результатов при прохождении Испытаний;
- формирование двигательных умений и навыков слушателей, необходимых для повышения результатов при прохождении Испытаний;
- формирование мотивационно-ценностного отношения слушателей к физической культуре;
- укрепление здоровья слушателей;
- повышение результатов слушателей при прохождении Испытаний относительно результатов прохождения ими Испытаний на момент начала обучения в рамках данной программы.

### **3. Категория слушателей**

Все желающие, достигшие 18 лет и имеющие действующее медицинское заключение об отнесении их к основной или подготовительной группе здоровья для занятий физической культурой.

#### 4. Срок обучения

4 месяца (16 недель).

#### 5. Форма реализации

Очная.

#### 6. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое.

#### 7. Содержание программы

Учебный материал программы реализуется через три раздела: теоретический, практический и контрольный – интегрально формирующие содержание программы.

### Учебный план

Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Аудиторные часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	
<b>Теоретический раздел</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обеспечение безопасности и охраны здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	1	1		
Специфические принципы физического воспитания.	1	1		
Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	1	1		
Теоретико-методические основы развития физических качеств.	4	4		
Правила прохождения Испытаний.	1	1		
<b>Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>26</b>
Освоение и совершенствование техники подтягивания из положения виса на высокой перекладине.	6		4	2
Освоение и совершенствование техники бега на 100 метров.	6		4	2
Освоение и совершенствование техники бега на 3000 метров.	6		4	2

Формирование и совершенствование силовых качеств.	18		12	6
Формирование и совершенствование скоростных качеств.	18		12	6
Формирование и совершенствование выносливости.	24		16	8
<b>Контрольный раздел</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Прохождение контрольных испытаний	4		4	
<b>ВСЕГО (часов):</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>26</b>

### Учебная программа

#### **Тема 1. Обеспечение безопасности и охраны здоровья при занятиях физической культурой и спортом (1 час).**

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом проведения занятия. Требования безопасности во время проведения занятия. Требования безопасности при несчастных случаях. Требования безопасности по окончании занятия.

#### **Тема 2. Специфические принципы физического воспитания (1 час).**

Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического повторения занятий.

#### **Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (1 час).**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.

Структура процесса обучения и особенности его этапов.

#### **Тема 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств (4 часа).**

Понятие о физических качествах. Сила, скоростные способности и выносливость: средства, методы и методики их воспитания. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня их развития.

#### **Тема 5. Правила прохождения Испытаний (1 час).**

Правила прохождения испытания «подтягивание из виса на высокой перекладине». Правила прохождения испытания «бег на 100 метров». Правила прохождения испытания «бег на 3000 метров».

#### **Тема 6. Освоение и совершенствование техники подтягивания из положения виса на**

**высокой перекладине (6 часов).**

Ширина хвата руками за перекладину. Открытый и закрытый хваты. Работа рук при выполнении подтягивания. Положение корпуса и ног. Дыхание.

**Тема 7. Освоение и совершенствование техники бега на 100 метров (6 часов).**

Старт. Стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиш. Положение корпуса, позиция рук, техника движения ног. Дыхание.

**Тема 8. Освоение и совершенствование техники бега на 3000 метров (6 часов).**

Старт. Стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиш. Положение корпуса, позиция рук, техника движения ног. Дыхание. Тактика бега на 3000 метров.

**Тема 9. Формирование и совершенствование силовых качеств (18 часов).**

Воспитание собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.  
Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.  
Воспитание скоростной выносливости с использованием неопредельных отягощений.

**Тема 10. Формирование и совершенствование скоростных качеств (18 часов).**

Воспитание быстроты простой двигательной реакции. Воспитание быстроты движений.

**Тема 11. Формирование и совершенствование выносливости (24 часа).**

Воспитание общей выносливости. Воспитание силовой выносливости. Воспитание скоростной выносливости.

#### **8. Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивные сооружения МГУ, находящиеся в оперативном управлении кафедры физического воспитания и спорта МГУ.

#### **9. Составители и преподаватели.**

Составители программы:

Сергеев Александр Викторович, к.полит.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта МГУ.

Привалова Ирина Анатольевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова, заслуженный мастер спорта РФ.

Зайцева Маргарита Владимировна, специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ.

Преподаватели программы:

профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова.