


Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Кафедра физического воспитания и спорта

Принята Ученым советом
кафедры физического воспитания и спорта МГУ:
протокол № 2 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания и спорта


Степанянц С.А.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Подготовка к сдаче избранных нормативов ВФСК ГТО» (90 часов)**

Москва, 2023 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	
Теоретический раздел	8	8	0	0
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		
Практический раздел	78	0	52	26
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
Контрольный раздел	4	0	4	0
Прохождение контрольных испытаний	4		4	
ВСЕГО (часов):	90	8	56	26

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.