

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**29 мая 2023 г.**

## Б1.В.13 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

### рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра гуманитарных дисциплин</b>
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата	Физическая культура
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 8
аудиторные занятия	32,2	
самостоятельная работа	39,8	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя			
	8 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	20	20	20	20
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	32,2	32,2	32,2	32,2
Контактная работа	32,2	32,2	32,2	32,2
Сам. работа	39,8	39,8	39,8	39,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*ст.преп., Даниелян Г.Ю.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой Ашимова Анжела Фейзединовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
Целью изучения дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является формирование у студентов системного представления о методике организации и проведения комплекса ГТО, выработки практических умений и навыков в этой области у студентов направления 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» и квалификации выпускника – бакалавр.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать понимание взаимодействия исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций, общественных объединений и иных заинтересованных организаций к эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО.</li> <li>- знание нормативно-правового обеспечения, выстроенного, на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней.</li> <li>- формирование знаний и создание представления о программно-нормативных основах физического воспитания ВФСК ГТО, а также навыков реализации в образовательной организации.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.13
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.2	Производственная практика: педагогическая практика
2.1.3	Спортивные игры с методикой преподавания
2.1.4	Физиология физического воспитания и спорта
2.1.5	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.1.6	Методика обучения и воспитания (по профилю)
2.1.7	Подвижные игры с методикой преподавания
2.1.8	ИКТ и медиаинформационная грамотность
2.1.9	История физической культуры и спорта
2.1.10	Проблема отбора и высшего спортивного мастерства в виде спорта
2.1.11	Теория и методика физической культуры и спорта
2.1.12	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1</b>	<b>Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества</b>
ПК-1.3	Владеет формами и методами обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность и т.п.; владеет ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности).
<b>ПК-4</b>	<b>Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта.</b>

ПК-4.3	Применять теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности при проектировании образовательного процесса в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего и среднего возрастов.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	
<b>Знать:</b>	
- основные понятия, цель и задачи ВФСК ГТО, основные принципы реализации; методику подготовки к выполнению нормативов; основные формы организации подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО; организация пропаганды ВФСК ГТО среди населения; порядок взаимодействия субъектов ВФСК ГТО; правила организации тестирования по программе ВФСК ГТО;	
- историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;	
- основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;	
- рабочую программу и методику обучения по данному предмету;	
- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;	
- нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;	
- основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возраста;	
- дидактические основы, используемые в учебно-воспитательном процессе образовательных технологий.	
<b>Уметь:</b>	
- осуществлять пропаганду комплекса ГТО и реализовывать информационное обеспечение в образовательной организации; разрабатывать мероприятия направленных на реализацию комплекса ГТО и подготовку обучающихся к выполнению нормативов;	
- организовывать текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО	
- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей	
- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде	
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	
- Владеть ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)	
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;	
- ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.	
<b>Владеть:</b>	
- методами формирования двигательных действий, прикладных умений и методикой развития основных физических качеств для подготовки участников к выполнению нормативов ВФСК ГТО; осуществлять судейство по основным испытаниям (тестам) ВФСК ГТО.	
- владеть способами проектирования и реализации задач воспитания и духовнонравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности;	
- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и т.д.;	

-владеть современными формами, методами и средствами воспитания и духовнонравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Исторические аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>				
1.1	Зарождение комплекса «Готов к труду и обороне». Развитие комплекса. Проведение соревнований. /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.2	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе по комплексу «Готов к труду и обороне» /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.3	Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих комплекс «Готов к труду и обороне» /Ср/	8	1	ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.4	История Комплекса «Готов к труду и обороне». Россия на пути к массовой физической культуре. История возникновения и развития комплекса «ГТО». Цели и задачи Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Нормы и требования в довоенный и послевоенный период. /Ср/	8	1	ПК-4.3	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.5	Программа реализации норм ГТО в СССР. Обязательное и добровольное направление комплекса ГТО. Влияние Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО на достижения советских спортсменов на мировой спортивной арене. Статистика уровня здоровья советских граждан. Возрождение комплекса «ГТО» /Ср/	8	1	ПК-1.3	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6
	<b>Раздел 2. Нормативно-правовое и методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>				
2.1	Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
2.2	Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих комплекс «Готов к труду и обороне». Правовое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных клубов, реализующих комплекс ГТО. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
2.3	Организация спортивно-массовых мероприятий по Комплексу «Готов к труду и обороне» в школе /Ср/	8	4	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э5

	<b>Раздел 3. Методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</b>				
3.1	Методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Организация классного часа ВФСК ГТО в XXI веке. Организации урока физической культуры по ВФСК ГТО /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
3.3	Организация спортивно-массовых мероприятий по Комплексу «Готов к труду и обороне» в школе. Организационно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
3.4	Разработка положения по комплексу «Готов к труду и обороне». /Ср/	8	4	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.5	Организация спортивных мероприятий ФВСК ГТО. Медицинское сопровождение комплекса ГТО. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 4. Места проведения тестирования. Оборудование и инвентарь</b>				
4.1	Места проведения тестирования. Необходимое оборудование и инвентарь. /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.2	Мониторинг физической подготовленности учащихся по Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.3	Оценка физической подготовленности населения по комплексу «Готов к труду и обороне». Обработка данных результатов тестирования и проведение мониторинга ФВСК ГТО. /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
4.4	Анализ данных результатов мониторинга физической подготовленности населения на основе нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». /Ср/	8	4	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 5. Организация процесса тестирования. Оценка результатов.</b>				
5.1	Организация процесса тестирования. Оценка результатов. /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
5.2	Судейство ВФСК ГТО. Организационно-методическое сопровождение приема нормативов ВФСК ГТО. /Ср/	8	1	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3

5.3	Цели, задачи и структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Порядок организации и проведения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по организации проведения и технике исполнения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). /Ср/	8	1	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
5.4	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Нормативноправовые аспекты организации физкультурно-спортивной работы по реализации ВФСК «ГТО» в регионе. Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-спортивной работы по реализации ВФСК «ГТО» в муниципальных образованиях в системе организации физкультурных и массовых спортивных занятий /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 6. Судейство соревнований. Обязанности и права судей.</b>					
6.1	Судейство соревнований. Обязанности и права судей. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
6.2	Требования к судейским бригадам и квалификации судей привлеченных к приему нормативов комплекса ГТО. Методика судейства видов испытаний по комплексу ГТО. /Ср/	8	4	ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 7. Методологическое и научное обоснование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Базовые документы для регистрации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</b>					
7.1	Методологическое и научное обоснование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Базовые документы для регистрации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Лек/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э7
<b>Раздел 8. Нормативно-правовая база внедрения ВФСК ГТО в муниципалитете</b>					

8.1	Нормативно-правовая база внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в муниципалитете. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 9. Нормативно-правовая база внедрения ВФСК ГТО в муниципалитете</b>				
9.1	Нормативно-правовая база внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в муниципалитете. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 10. Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</b>				
10.1	Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 11. Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.</b>				
11.1	Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь. /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 12. Организация процесса тестирования.</b>				
12.1	Организация процесса тестирования. /Пр/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 13. Оценка результатов тестирования.</b>				
13.1	Оценка результатов тестирования /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 14. Судейство соревнований.</b>				
14.1	Судейство соревнований. /Ср/	8	2	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 15. Права и обязанности судей.</b>				
15.1	Права судей. Обязанности судей /Ср/	8	2,8	ПК-4.3 ПК-1.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
15.2	/КРАз/	8	0,2		
15.3	/Зачёт/	8	4		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету

1. Дайте характеристику ВФСК ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР»
2. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию быстроты
3. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию выносливости
4. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию силы
5. Раскройте подробно понятие физической подготовленности
6. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО
7. Назовите срок действия медицинского допуска обучающихся в учебных заведениях
8. Назовите основные группы здоровья
9. Назовите ответственных за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий
10. Назовите, на основании чего выдается медицинский допуск к выполнению испытаний комплекса ГТО
11. Перечислите основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО
12. Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО
13. Какие изменения и поправки были внесены в нормативно-правовые документы в связи с введением ВФСК ГТО
14. Перечислите задачи Центра тестирования
15. Какие документы и локальные акты должны регламентировать работу Центра тестирования

16. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов Комплекса
17. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО
18. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО
19. Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО
20. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО

### 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Организация спортивно-массовых мероприятий по Комплексу «Готов к труду и обороне» в школе
2. Мониторинг физической подготовленности учащихся по Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3. Судейство ВФСК ГТО.
4. Организационно-методическое сопровождение приема нормативов ВФСК ГТО.
5. Судейство соревнований.

### 5.3. Оценочные средства

Тестирование №1

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
  - а) 9 ступеней;
  - б) 11 ступеней;
  - в) 12 ступеней.
- б
2. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:
  - а) 2014-2015 гг.;
  - б) 2016 г.;
  - в) 2017 г.
- в
3. Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
  - а) с низкого старта;
  - б) с высокого старта;
  - в) с низкого или высокого старта.
- в
4. Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
  - а) 10, 15, 25, 50 метров;
  - б) 10, 25, 50 метров;
  - в) 10, 25, 50, 100 метров.
- а
5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:
  - а) физическая подготовленность;
  - б) физическое развитие;
  - в) физическое совершенство;
  - г) физическая подготовка.
- г
6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:
  - а) методы строго регламентированного упражнения;
  - б) игровой метод;
  - в) соревновательный метод;
  - г) метод воспитания личности.
- а
7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:
  - а) интервальная тренировка;
  - б) метод повторного выполнения упражнений;
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
  - г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.
- б
8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
  - а) метод интервального упражнения;
  - б) метод повторного упражнения;
  - в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- в
9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности:
  - а) метод равномерного упражнения;
  - б) игровой метод;
  - в) соревновательный метод.
- б
10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части

занятия:

- 1 - бег;
  - 2 - упражнения для мышц ног;
  - 3 - упражнения для мышц туловища;
  - 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
  - 6 – прыжки
- 5,1,4,3,2, 6

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

- а) положение о ВФСК ГТО;
- б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
- в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

а

12. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:

- а) обязательным испытаниям;
- б) испытаниям по выбору;
- в) военно-прикладным испытаниям.

б

Тестирование №2.

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

- а) 9 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 10 ступеней.

б

2. Координатором «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в регионе является:

- а) правительство;
- б) департамент образования;
- в) департамент физической культуры и спорта.

в

3. Работа в автоматизированной информационной системе ГТО может осуществляться:

- а) судьями центра тестирования;
- б) администраторами центра тестирования;
- в) руководителем центра тестирования;
- г) всеми вышеперечисленными специалистами

г

4. При работе в автоматизированной информационной системе ГТО доступ к персональным данным имеет:

- а) администратор центра тестирования;
- б) судья центра тестирования;
- в) руководитель центра тестирования;
- г) администратор и судья центра тестирования;
- д) администратор и руководитель центра тестирования;
- е) администратор, судья и руководитель центра тестирования

д

5. В автоматизированную информационную систему ГТО загружаются данные, содержащиеся:

- а) в сводном протоколе;
- б) в протоколах по видам испытаний;
- в) в протоколах по видам испытаний и сводном протоколе

в

6. Протоколы по видам испытаний подписываются:

- а) судьями на каждом виде испытаний;
- б) главным судьей;
- в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний

а

7. Первый комплекс ГТО был утвержден:

- а) 24 мая 1930 года;
- б) 11 марта 1931 года;
- в) 13 апреля 1933 года

б

8. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:

- а) 4 апреля 2013 года;
- б) 24 марта 2014 года;
- в) 11 июня 2014 года

б

9. Универсальный идентификационный номер участника состоит из:

- а) 9 цифр;

б) 11 цифр;

в) 7 цифр

б

10. В день выполнения испытаний комплекса ГТО судьям по видам испытаний выдаются:

а) сводные протоколы;

б) протоколы по видам испытаний;

в) сводные протоколы и протоколы по видам испытаний

б

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

а) положение о ВФСК ГТО;

б) указ Президента о ВФСК ГТО;

в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

а

12. Как часто осуществляется выгрузка из автоматизированной информационной системы ГТО:

а) 2 раза в год;

б) 4 раза в год;

в) ежегодно 30 марта

б

13. Положение о порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта утверждается:

а) Федеральным законом;

б) приказом Министерства спорта РФ;

в) распоряжением Министерства спорта региона

б

14. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

а) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения;

б) не проводится;

в) осуществляется только на региональном уровне

а

15. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО:

а) инструктором по спорту или преподавателем физической культуры;

б) руководителем учреждения;

в) центром тестирования

в

16. Символика комплекса ГТО

а) не разработана;

б) может использоваться физическими лицами и организациями без ограничений;

в) подлежит охране в соответствии с законодательством Российской

в

17. Вносить предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО центр тестирования:

а) не имеет права;

б) имеет право;

в) обязан

б

18. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО утверждается приказом:

а) Министерства спорта РФ;

б) Министерства спорта региона;

в) центра тестирования

а

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования в рамках комплекса ГТО осуществляется:

а) самим участником;

б) спортивным судьей;

в) последовательность выполнения тестирования нормативными актами не определена

б

20. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливается:

а) центром тестирования;

б) Министерством спорта региона;

в) Министерством спорта РФ

Задания и рекомендации для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с наиболее эффективным порядком тестирования физической подготовленности населения.

2. Проанализировать методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).
3. Проанализировать методические рекомендации по организации занятий с населением для развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

#### Проверочная работа

1. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетними:
  - а) родители, давшие письменное согласие,
  - б) школьный учитель физкультуры,
  - в) врач-педиатр после медицинского осмотра,
  - г) завуч или директор школы.
2. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних действительна со дня ее выдачи в течение:
  - а) одной недели,
  - б) двух недель,
  - в) одного месяца,
  - г) двух месяцев.
3. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте 18-45 лет действительна со дня её выдачи в течение:
  - а) одной недели,
  - б) двух недель,
  - в) одного месяца,
  - г) двух месяцев.
4. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте старше 45 лет действительна со дня её выдачи в течение:
  - а) одной недели,
  - б) двух недель,
  - в) одного месяца,
  - г) двух месяцев.
5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности?
  - а) физическая подготовленность
  - б) физическое развитие
  - в) физическое совершенство
  - г) физическая подготовка
6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки?
  - а) методы строго регламентированного упражнения
  - б) игровой метод
  - в) соревновательный метод
  - г) метод воспитания личности
7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является ...
  - а) интервальная тренировка.
  - б) метод повторного выполнения упражнений.
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
  - г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.
8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?
  - а) Метод интервального упражнения.
  - б) Метод повторного упражнения.
  - в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?
  - а) Метод равномерного упражнения.
  - б) Игровой метод.
  - в) Соревновательный метод.
10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия?
  - 1 - бег;
  - 2 - упражнения для мышц ног;
  - 3 - упражнения для мышц туловища;
  - 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
  - 6 – прыжки

5, 1, 5, 4, 3, 2

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование,  
Устный опрос,  
Проверочная работа

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
Л1.2	Данилов А. В.	Физическая культура: учебное пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019	<a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a>
Л1.3	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.4	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Л2.2	Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантьева Е. В., Рыжова Н. С.	Физическая культура: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a>
Л2.3	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776</a>
Л2.4	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981</a>
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>
<b>6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <a href="http://window.edu.ru/catalog/">http://window.edu.ru/catalog/</a>			
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee">http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee</a>			
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>			
Э4	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>			
Э5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>			

Э6	Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a>
Э7	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.ljur.ru/">https://www.ljur.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
28	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебных дисциплин (Б1.В.13) и осваивается в соответствии с

ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность: Физическая культура. Учебная программа разработана в соответствии с ФГОС ВО, на основе профессиональных компетенций. При преподавании данной дисциплины используются традиционные технологии учебной деятельности студентов, а также технология проблемного обучения, метод проектов, организационно-деятельностные занятия, выполнение практико-ориентированных заданий. Аудиторные практические занятия должны проводиться с применением интерактивных форм: организация работы в малых группах, проведение дискуссий, деловых игр. На занятиях применяются методы решения ситуационных задач, метод проектов. Особое значение придается самостоятельной работе, которая предусматривает: повторение пройденного материала, выполнения ознакомление с рекомендованной литературой, реализация поисковой научной деятельности, в том числе с активным применением электронных информационных ресурсов.