



Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЕАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А. Сенкевича
_____ Н.В. Масыгина

«20» _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины

**Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

индекс по учебному плану: **Б1.В.ДВ.05.01**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

факультет: **Туризма**

кафедра: **Теории и методики физической культуры**

Общая трудоемкость <i>(в академических часах / ЗЕ)</i>	180 часов / 5 ЗЕ	
	очная	заочная
в том числе по формам обучения:		
аудиторных	80	18
из них:		
лекции	40	10
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	40	8
самостоятельных	100	162
контроль	-	-
Форма промежуточной аттестации Зачёт с оценкой	8 семестр	5 курс

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре теории и методики физической культуры

Составитель рабочей программы дисциплины  канд. пед. наук, А.Л. Волобуев



УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «31» 08 2020г., № 1

Заведующий кафедрой  канд. пед. наук., доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела

Зав. библиотекой


З. Вознесенская

Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину блока Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и студентов направления подготовки *49.03.01 Физическая культура профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта*.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утверждённого Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утверждённым в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины блока Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является формирование компетенций по решению актуальных проблем в области реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) и методике подготовки лиц разного возраста к выполнению нормативов ГТО и судейства физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний и создание представления о программно-нормативных основах физического воспитания ВФСК ГТО;
- формирование умений в подготовке и выполнении нормативом ВФСК ГТО;
- формирование навыков по реализации требований ВФСК ГТО в образовательных организациях;
- формирование навыков по реализации требований ВФСК ГТО для лиц разного возраста;
- освоение знаний и формирование навыков судейства физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» включена в модуль по выбору Б1.В.ДВ.5 часть ОПОП ВО.

Для успешного освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин на предыдущем уровне образования «Физическая культура и спорт», «Базовые и новые виды спорта (гимнастика, лёгкая атлетика)» «Теория и методика физической культуры и спорта», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Программа курса ориентирована на комплексное освоение теоретических основ и практических умений реализации организационно-управленческих задач при подготовке и выполнении требования ВФСК ГТО и

формированию навыков судейства мероприятий ВФСК ГТО.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при прохождении производственной (преддипломной) практики.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-2.4. Осуществляет контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, влияние физических упражнений на данные показатели; - технологии спортивной тренировки с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту и использования спортивного оборудования, тренажёров, техники и инвентаря; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. - предупреждать случаи травматизма и во время тренировок; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - владения техникой выполнения упражнений гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
	<p>ПК-2.5. Осуществляет индивидуальный подход в процессе подготовки занимающихся с целью выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на

		<p>изменение морфофункционального статуса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - правила и организация тестирования по программе ВФСК ГТО в гимнастике, лёгкой атлетике, плавании, лыжном спорте, стрельбе, единоборствах, туризме. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом с целью выполнения ВФСК ГТО; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся для эффективного выполнения требований и нормативов ВФСК ГТО; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий и мероприятий развивающего и оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, лёгкой атлетки, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств и туризма для различных категорий занимающихся с целью выполнения нормативов ВФСК ГТО; - составления комплексов упражнений с учётом возраста, пола и функционального состояния занимающихся при освоении программ ВФСК ГТО; - проведения практических занятий по физической культуре и видам спорта используя индивидуальный подход к занимающимся для подготовки сдачи нормативов ВФСК ГТО.
<p>ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>ПК-4.2. Определяет общую стратегию подготовки занимающегося к соревнованиям.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды гимнастики, лёгкой атлетки, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; - терминологию гимнастики, лёгкой атлетки, плавания, лыжного спорта, стрельбы, единоборств и туризма; - основы и методике обучения гимнастическим упражнениям; - основы и методики обучения технике легкоатлетических упражнений;

		<ul style="list-style-type: none"> - основы и методики обучения способам плавания; - основы и методики обучения способам передвижения на лыжах; - основы и методики обучения техники стрельбы; - основы и методики обучения приёмам единоборств; - основы и методики обучения туристским навыкам; - методики развития физических качеств средствами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, единоборств, стрельбы и туризма; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебно-тренировочной деятельности на занятиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей и пола занимающихся; - использовать методы, средства и методические приёмы при проведении тренировочных занятий по подготовке занимающихся к соревновательной деятельности ВСФК ГТО в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки уровня физического развития различных категорий занимающихся; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборства и туризму; - применения рациональных методик по подготовке к соревновательной деятельности.
	<p>ПК-4.3. Определяет выбор тактического варианта выступления, занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организацию соревнований в лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборствам и туризму; - основы спортивной тренировки и способы повышения спортивных результатов; - средства и методы совершенствования технической, физической и тактической подготовки занимающихся с целью эффективного и более успешного выступления на соревнованиях и спортивных мероприятиях ВСФК ГТО. <p>Умеет:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам, туристской подготовки для определения тактики выступления на соревнованиях; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности занимающихся; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, единоборствам, туризму для приобретения соревновательного опыта занимающимися; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях ВСФК ГТО; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в определении тактических задач для занимающихся в процессе соревновательной деятельности физкультурно-массовых мероприятиях ВСФК ГТО; - организации тестирования по программе ВФСК ГТО; - организации мероприятий и судейства ВФСК ГТО.
	<p>ПК-4.4. Формирует мотивацию на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическую поддержку занимающегося в период соревнований.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитательные возможности занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом, стрельбой, единоборствами, туризмом; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся в тренировочном процессе и период соревнований; - механизмы и приёмы формирования, поддержания и коррекции мотивации занимающихся в соревновательный период; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой занимающихся; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у

		<p>занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - организации встреч занимающихся с известными спортсменами; - использования приёмов агитационно-пропагандистской работы по привлечению занимающихся к занятиям физической культурой и спортом и мотивационно-ценностной ориентации для достижения высокого спортивного результата.
--	--	--

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 5 зачётных единиц: 180 часов, включая сдачу зачёта с оценкой

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.				
			Л	Семинары	Практ. занятия		
Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО							
Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение реализации ВФСК ГТО	12	6	6			6	ПК-2, ПК-4
Тема 1.2. История возникновения и развития ГТО	8	4	4			4	ПК-2, ПК-4
Тема 1.3. Содержание ВФСК ГТО: ступени и нормативы для школьников, мужчин и женщин разных возрастных групп и особых категорий граждан	16	8	8			8	ПК-2, ПК-4
Тема 1.4. Порядок организация тестирования по нормативам испытаний (тестов) ВФСК ГТО	12	6	6			6	ПК-2, ПК-4
Тема 1.5. Роль и значение комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся и населения всех возрастов	8	4	4			4	ПК-2, ПК-4
Тема 1.6. Формы, средства и методика подготовки к выполнению ВФСК ГТО	12	6	6			6	ПК-2, ПК-4
Тема 1.7. Организация судейства физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО	12	6	6			6	ПК-2, ПК-4
Раздел 2. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО (Практические занятия)							
Тема 2.1. Алгоритм подготовки к тестированию и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	10	4			4	6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.2. Средства и методы развития	10	4			4	6	ПК-2,

ловкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО								ПК-4
Тема 2.3. Средства и методы развития гибкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.4. Средства и методы развития быстроты участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.5. Средства и методы развития силы участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.6. Средства и методы развития выносливости участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.7. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в плавании	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.8. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.9. Организации, проведение тестирования и учет данных участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Тема 2.10. Судейство физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО: подготовка и алгоритм действий судей на месте тестирования	10	4			4		6	ПК-2, ПК-4
Итого	180	80	40		40		100	
Всего часов	180	80	40		40		100	

Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа					СРС	Индекс компетенции
		всего	в т.ч.					
			Л	Семинары	Практ. занятия	Др. виды работ		
Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО								
Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение реализации ВФСК ГТО	11	1	1				10	ПК-2, ПК-4
Тема 1.2. История возникновения и развития ГТО	7	1	1				6	ПК-2, ПК-4
Тема 1.3. Содержание ВФСК ГТО: ступени и нормативы для школьников, мужчин и женщин разных возрастных групп и особых категорий граждан	14	2	2				12	ПК-2, ПК-4
Тема 1.4. Порядок организация тестирования по нормативам испытаний (тестов) ВФСК ГТО	12	2	2				10	ПК-2, ПК-4
Тема 1.5. Роль и значение комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся и населения всех возрастов	7	1	1				6	ПК-2, ПК-4
Тема 1.6. Формы, средства и методика подготовки к выполнению ВФСК ГТО	11	1	1				10	ПК-2, ПК-4
Тема 1.7. Организация судейства физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО	10	2	2				8	ПК-2, ПК-4
Раздел 2. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО (Практические занятия)								

Тема 2.1. Алгоритм подготовки к тестированию и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.2. Средства и методы развития ловкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.3. Средства и методы развития гибкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.4. Средства и методы развития быстроты участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.5. Средства и методы развития силы участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.6. Средства и методы развития выносливости участников прохождения тестирования комплекса ГТО	10,5	0,5				0,5	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.7. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в плавании	11	1				1	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.8. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия	11	1				1	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.9. Организации, проведение тестирования и учет данных участников прохождения тестирования комплекса ГТО	12	2				2	10	ПК-2, ПК-4
Тема 2.10. Судейство физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО: подготовка и алгоритм действий судей на месте тестирования	11	1				1	10	ПК-2, ПК-4
Итого	180	18	10			8	162	
Всего часов	180	18	10			8	162	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО

Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение реализации ВФСК ГТО

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ; Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» № 172 от 24 марта 2014 года; Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Цель, задачи ВФСК ГТО. Основные понятия и принципы реализации ВФСК ГТО. Этапы внедрения ВФСК ГТО.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.2. История возникновения и развития ГТО

Предпосылки возникновения комплекса ГТО в 1918-1925 годах; Зарождение комплекса ГТО «под крылом ОСОАВИАХИМа в 1927-1928 годах; Первый комплекс ГТО и

его развитие в 1929-1938 годах; Комплекс ГТО в предвоенные годы и во время ВОВ (1939-1945г.г.); Развитие комплекса ГТО в послевоенные годы (1946-1991 г.г.); Возрождение комплекса ГТО в современной России (2007-2014 г.г.); Роль ВФСК ГТО для физического воспитания и оздоровления нации и этапы его внедрения в жизнь населения страны.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.3. Содержание ВФСК ГТО: ступени и нормативы для школьников, мужчин и женщин разных возрастных групп и особых категорий граждан

Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста: *1 ступень* – мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс); *2 ступень* – мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс); *3 ступень* – мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс); *4 ступень* – юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс); *5 ступень* – юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс); *6 ступень* – мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно; *7 ступень* – мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно; *8 ступень* – мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно; *9 ступень* – мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно; *10 ступень* – мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно; *11 ступень* – мужчины и женщины 70 лет и старше.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса содержит нормативы для выполнения испытаний (тестов). Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО подразделяются на: испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей; испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; испытания (тесты) по определению уровня развития силы; испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры ВФСК ГТО подразделяются на: испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых способностей; испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.4. Порядок организация тестирования по нормативам испытаний (тестов) ВФСК ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждённым приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Алгоритм действий и условиями допуска участников и учащихся образовательных заведений к прохождению тестирования.

Порядок и последовательность выполнения нормативов испытаний (тестов) участником и действия судий или сотрудников центра тестирования.

Перечень, техника выполнения и требования при сдаче обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

Оценка выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Порядок представления к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчётный период.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.5. Роль и значение комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся и населения всех возрастов

Возрождения комплекса ГТО является актуальной задачей и играет важную роль, так как содержит нормативную основу физического воспитания школьников, студентов в учебных заведениях и является критерием определения уровня их физической подготовленности. Для мужчин и женщин разных возрастных групп является стимулом для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Кроме подтверждения уровня физической подготовленности и значка ГТО для школьников сданные нормы дают дополнительные баллы ЕГЭ при поступлении в вузы, которые могут иметь значение при поступлении на бюджетные места. Для студентов дополнительным стимулом может быть повышенная стипендия, выплачиваемая по решению администрации вузов.

Служащие и работники различных сфер и особенно государственных учреждений так же поощряются по решению администрации дополнительными сутками к отпуску или материальным вознаграждением, а также предполагается введение для них различных скидок при приобретении спортивной формы и инвентаря.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.6. Формы, средства и методика подготовки к выполнению ВФСК ГТО

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях. Подготовка к сдаче норм ГТО во процессе внеурочной деятельности, секциях и в отделениях дополнительного образования детей. Самостоятельная тренировка как основная форма подготовки мужчин и женщин к выполнению требований и норм ГТО.

Занятия в центрах тестирования как форма подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 1.7. Организация судейства физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО

Составы главной судейской коллегии (ГСК) мероприятий ВФСК ГТО; вспомогательные службы ГСК; составы и порядок формирования судейских бригад; рекомендуемые функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад; Финансовое обеспечение деятельности спортивных судей; Рекомендуемые оборудование и

инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Раздел 2. Подготовка к выполнению ВФСК ГТО (Практические занятия)

Тема 2.1. Алгоритм подготовки к тестированию и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в соответствии с порядком организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждённого приказом Минспорта России от 28.01.2016 N 54, методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Для участия в тестировании участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО, подать заявку, получить медицинский допуск, пройти тестирование знаний и умений в области физической культуры и спорта и выполнить необходимые нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии со содержанием ступеней и возрастной группы.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.2. Средства и методы развития ловкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель, самозащита без оружия. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию ловкости. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений на ловкость.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.3. Средства и методы развития гибкости участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию гибкости. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений на гибкость.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.4. Средства и методы развития быстроты участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: челночный бег 3x10 м; бег на 30, 60, 100 м. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию быстроты. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений на быстроту.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.5. Средства и методы развития силы участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула, метание мяча и спортивного снаряда. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию силы. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений на силу.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.6. Средства и методы развития выносливости участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: бег на 1, 1,5, 2, 3 км, смешанное передвижение на 1, 1,5, 2, 3, 4 км, кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км, скандинавская ходьба 2, 3, 4 км, бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км, туристский поход с проверкой туристских навыков. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию выносливости. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений на выносливость.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.7. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в плавании

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: плавание на 10, 15, 25, 50 м. Подбор наиболее оптимальной физической нагрузки для получения эффекта по развитию навыков плавания различными способами. Освоение методики по применению физической нагрузки для получения конкретного развивающего эффекта в плавании различными способами. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений в плавании.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.8. Особенности методики подготовки участников прохождения тестирования комплекса ГТО в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия

Освоение техники выполнения тестовых упражнений: стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия. Подбор наиболее оптимальной методики обучения навыков стрельбы. Освоение методики и применение её для получения конкретного развивающего эффекта в стрельбе из пневматической винтовки или электронного оружия. Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений в стрельбе.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.9. Организации, проведение тестирования и учёт данных участников прохождения тестирования комплекса ГТО

Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО: порядок подготовки тестирования и положения о них; требования к оборудованию мест тестирования; допуск

испытуемых; заявки; обязанности и права участников; заявления и протесты; организация процесса и оценки результатов испытаний в контексте комплекса ГТО.

Места проведения испытаний. Оборудование и инвентарь: подготовка мест для проведения испытаний по видам тестирования комплекса ГТО и насыщение их необходимым инвентарём и оборудованием.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

Тема 2.10. Судейство физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО: подготовка и алгоритм действий судей на месте тестирования

Судейство соревнований комплекса ГТО: содержание, порядок организации и проведения испытаний по видам тестирования комплекса ГТО; обязанности и права судей; требования к квалификации спортивных судей; категории судей; судейско-технические комиссии по видам тестирования комплекса ГТО; организация мер техники безопасности на учебном месте; проверка и подготовка спортивного инвентаря и оборудования к проведению тестирования; алгоритм действий судей на учебном месте по проверке и оценке выполнения контрольных нормативов; порядок заполнения ведомостей и другой документации.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-4.2, ПК-4.3, ПК-4.4.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература:

1. Паршикова, Н.В. "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Документы и методические материалы. 2-е изд. с измен. и дополнениями сборник материалов /Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А., сост., под общ. ред. Мутко В.Л. — Москва : Спорт, 2016. — 208 с. — ISBN 978-5-9907239-9-3. — URL: <https://book.ru/book/926820>. — Текст: электронный.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722>

6.2. Дополнительная литература:

1. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: информационное издание / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., сост. — Москва: Спорт, 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — URL: <https://book.ru/book/926819>. — Текст: электронный.

6.3. Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014);

2. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172;

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

5. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16 сентября 2014 г. № 821;

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08 июля 2014 г. №545;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 29 августа 2014 г. № 739;

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» от 1 декабря 2014 г. № 954/1.

6.4 Сайты федераций для изучения документации, правил соревнований, видео индивидуальных и командных технических элементов.

1. URL: <https://gto.ru/>
2. URL: <https://gto.ru/history>
3. URL: <https://gto.ru/norms>
4. Ознакомиться с документами и приказами можно по ссылке: <https://gto.ru/document> и <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/41/23355/>
5. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Российское образование <http://www.edu.ru>.
2. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
4. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
5. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].
6. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)
7. Журнал «Теория и практика физической культуры»: <http://www.teoriya.ru/ru>.
8. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: <http://www.vniifk.ru>.
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
10. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

- В учебном процессе используются следующие информационные технологии:
- Электронно-библиотечная система КноРус;
 - Электронно-библиотечная система Юрайт

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Оснащённость специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- спортивный зал (спортивная площадка)
- перекладина гимнастическая высокая и низкая (4 шт.);
- гири 16 кг. (4 шт.)
- маты гимнастические (10 шт.);
- гимнастическая скамья (2 шт.)
- легкоатлетический стадион: 4 дорожек по 400 м. с разметкой;
- колодки стартовые (8 шт.);
- яма для прыжков в длину с разбега (1 шт.);
- спортивный снаряд для метания 500 гр. (4 шт.)
- спортивный снаряд для метания 700 гр. (4 шт.)
- плавательный бассейн (25м);
- тир для стрельбы из пневматической винтовки;
- пневматические винтовки;
- тир и оборудование стрельбы для из электронного оружия;
- борцовский ковёр
- палки для скандинавской ходьбы
- фишки для разметки (10 шт.);
- табло информационное (1 шт.);

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

В ходе учебных занятий по дисциплине Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» у студентов формируется целостное понимание цели, задач и основных принципов ВФСК ГТО, реализации методики подготовки к выполнению нормативов, основных форм организации подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО, организации пропаганды ВФСК ГТО среди населения, порядка взаимодействия субъектов ВФСК ГТО, правила и организация тестирования по программе ВФСК ГТО, порядок организации мероприятий и судейство ВФСК ГТО, рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО, составы главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО, составы и порядок формирования судейских бригад, функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад, финансовое обеспечение деятельности спортивных судей, рекомендуемые оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО .

Для развития когнитивной сферы студента на лекционных и практических занятиях используются мультимедийные презентации, демонстрационный материал, активные и интерактивные формы занятий.

Двигательные умения и навыки по освоению общефизических, гимнастических, легкоатлетических упражнений, в передвижении на лыжах, в плавании, в стрельбе из пневматического (электронного) оружия, самообороны и туристских навыков совершенствуются путём многократного повторения и соревновательным методом.

Высокая квалификация и компетентность специалиста, освоившего дисциплину Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» обусловлена выраженной эффективностью самостоятельной работы студентов

базирующейся на освоении технологии поиска и сбора новой информации, технологии педагогического наблюдения и анализа соревновательной деятельности, системного сбора и представления новой информации.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», с целями и задачами дисциплины, её связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету и перечня видов испытаний (тестов) и контрольных нормативов для проверки уровня физической подготовленности к сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Для эффективного понимания и оперирования материалом, умения разбирать материал на составные части, чёткого представления его структуры, понятий, правил и методического обеспечения, взаимосвязей составных элементов, освоение лекционного курса дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», включающего мультимедийные формы для студентов предполагает выполнение следующих правил:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то

обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Эффективное освоение практического курса дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» овладение техническими умениями и навыками, методическими особенностями обучения двигательным действиям, развитием физических качеств, построением учебно-тренировочного процесса, понимание и оперирование материалом, умения разбирать материал на составные части, чёткого представляя его структуру, понятия, правила и методическое обеспечение, взаимосвязи составных элементов, создание новых технологий обучения потребует от студентов предварительной работы:

- быть полностью экипированным для практических занятий в спортивный костюм и обувь;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей теме занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию по организации физкультурной и спортивной деятельности, материалы правоприменительной практики;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе практического занятия давать конкретные, чёткие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведённых расчётов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю по графику его работы.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Перечень видов самостоятельной работы:

- изучение содержания учебных программ, наблюдение за занятиями, подготовка конспектов,
 - подготовка к зачёту с оценкой, собеседованию
 - просмотр и анализ видео-обучающих материалов и соревнований
 - подготовка к выполнению двигательных нормативов
- Студентам следует:
- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым РП;
 - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
 - при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать

соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Аудиторные самостоятельные занятия включают в себя:

- работу с источниками литературы (учебниками): конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных разделов и тем, анализ содержания научно-методической литературы;

- просмотр учебных кинофильмов, учебных видеороликов по методике обучения отдельным техническим элементам, индивидуальной и групповой тактической подготовке по игровым видам спорта;

Подготовка к зачёту, собеседованию:

- воспроизведение понятий, методов самостоятельной тренировки, принципов организации занятий, интерпретация, применение знаний теории в предложенных конкретных условиях, понимание структуры (целого и составных частей) занятий по физической культуре;

- анализ, систематизация и обобщение необходимых сведений по пройденным разделам программы.

Подготовка к выполнению двигательных нормативов:

- выполнение индивидуальных и групповых технических элементов по гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, стрельбе из пневматического (электронного) оружия, самообороны и туристической подготовки (результат тестирования);

- развитие физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений по гимнастике, лёгкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, стрельбе, самообороны, туристической подготовки.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определённым настоящей РП;

- в полном объёме выполнять плановые задания, предложенные преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на практических занятиях и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной при необходимости программой дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», для указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является

модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приёма-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учётом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - технологии спортивной тренировки с использованием спортивного инвентаря и оборудования; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту и использования спортивного оборудования, тренажёров, техники и инвентаря; 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.

	<p>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</p> <p>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</p> <p>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- правила и организация тестирования по программе ВФСК ГТО в гимнастике, лёгкой атлетике, плавании, лыжном спорте, стрельбе, единоборствах, туризме.</p> <p>Умеет:</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</p> <p>- пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>- предупреждать случаи травматизма и во время тренировок;</p> <p>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учётом индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом с целью выполнения ВФСК ГТО;</p> <p>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учётом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся для эффективного выполнения требований и нормативов ВФСК ГТО.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- проведения комплексов упражнений с учётом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с использованием спортивного инвентаря и оборудования;</p> <p>- владения техникой выполнения упражнений гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;</p> <p>- планирования занятий и мероприятий</p>	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - ситуационные задачи; - самостоятельная работа по решению ситуационных заданий; - подготовка рефератов, докладов, эссе на заданную тему. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; - анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; - тестирование текущих знаний и умений; - проверка рефератов, докладов, эссе на заданную тему; - заслушивание и обсуждение докладов с презентацией на практических, семинарских занятиях и научных студенческих конференциях; - итоговый контроль по дисциплине.
--	---	---

	<p>развивающего и оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, стрельбы, единоборств и туризма для различных категорий занимающихся с целью выполнения нормативов ВСФК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учётом возраста, пола и функционального состояния занимающихся при освоении программ ВСФК ГТО; - проведения практических занятий по физической культуре и видам спорта используя индивидуальный подход к занимающимся для подготовки сдачи нормативов ВСФК ГТО. 	
<p>ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; - терминологию гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта, стрельбы, единоборств и туризма; - основы и методике обучения гимнастическим упражнениям; - основы и методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - основы и методики обучения способам плавания; - основы и методики обучения способам передвижения на лыжах; - основы и методики обучения техники стрельбы; - основы и методики обучения приёмам единоборств; - основы и методики обучения туристским навыкам; - методики развития физических качеств средствами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, единоборств, стрельбы и туризма; - правила и организацию соревнований в лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборствам и туризму; - основы спортивной тренировки и способы повышения спортивных результатов; - средства и методы совершенствования технической, физической и тактической подготовки занимающихся с целью эффективного и более успешного выступления на соревнованиях и спортивных мероприятиях ВСФК ГТО. - воспитательные возможности занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом, стрельбой, единоборствами, туризмом; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности занимающихся в тренировочном процессе и период соревнований; - механизмы и приёмы формирования, поддержания и коррекции мотивации занимающихся в соревновательный период. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной-тренировочной деятельности на занятиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам и туризму с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей и пола занимающихся; 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции; - практические занятия по темам теоретического содержания; - самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - ситуационные задачи; - самостоятельная работа по решению ситуационных заданий; - подготовка рефератов, докладов, эссе на заданную тему. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; - анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; - тестирование текущих знаний и умений; - проверка рефератов, докладов, эссе на

	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приёмы при проведении тренировочных занятий по подготовке занимающихся к соревновательной деятельности ВСФК ГТО в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта, единоборств и туризма; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, стрельбе, единоборствам, туристской подготовки для определения тактики выступления на соревнованиях; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности занимающихся; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, единоборствам, туризму для приобретения соревновательного опыта занимающимися; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях ВСФК ГТО; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой занимающихся; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методик оценки уровня физического развития различных категорий занимающихся; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, стрельбе, единоборства и туризму; - применения рациональных методик по подготовке к соревновательной деятельности; - в определении тактических задач для занимающихся в процессе соревновательной деятельности физкультурно-массовых мероприятиях 	<p>заданную тему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - заслушивание и обсуждение докладов с презентацией на практических, семинарских занятиях и научных студенческих конференциях; - итоговый контроль по дисциплине.
--	--	--

	<p>ВСФК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации тестирования по программе ВФСК ГТО; - организации мероприятий и судейства ВФСК ГТО; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - организации встреч занимающихся с известными спортсменами; - использования приёмов агитационно-пропагандистской работы по привлечению занимающихся к занятиям физической культурой и спортом и мотивационно-ценностной ориентации для достижения высокого спортивного результата. 	
--	--	--

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - успешное выполнение тестирования; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%; - знает структуру построения занятий, формы и способы планирования, документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%;- владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.

<p>Этап 3: Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> - своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на зачете; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению - своевременное выполнение практических тестов (нормативов) 	
<p>Уровни</p>	<p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения; - владение планированием дисциплины. <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса; - корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся; - возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки. 	
<p><i>Описание шкал оценивания</i></p>		
<p>Оценивание результатов устных опросов на зачёте с оценкой</p>	<p>Ответ студента на зачёте с оценкой оценивается на:</p> <p>«отлично» – если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий к билету верное, выполнено без ошибок и последовательно;</p> <p>«хорошо» – допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочётов;</p> <p>«удовлетворительно» – в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</p> <p>«неудовлетворительно» – выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).</p>	
<p>Оценивание докладов, рефератов, эссе</p>	<p>1. Знание и понимание теоретического материала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	<p>2. Анализ и оценка информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно применяет категории анализа; - умело использует приёмы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - даёт личную оценку проблеме.
	<p>3. Построение суждений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и чёткость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка; - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

	4. Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
Оценивание результатов практического тестирования		<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям. <ul style="list-style-type: none"> - <i>оценка «отлично»</i> - студент выполнил все виды испытаний V или VI или VII ступени (в зависимости от возрастной группы) на зачёт по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО и выполнил требования «золотого» знака ГТО. - <i>оценка «хорошо»</i> - студент выполнил все виды испытаний V или VI или VII ступени (в зависимости от возрастной группы) на зачёт по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО и выполнил требования «серебряного» знака ГТО. - <i>оценка «отлично»</i> - студент выполнил все виды испытаний V или VI или VII ступени (в зависимости от возрастной группы) на зачёт по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО и выполнил требования «бронзового» знака ГТО. - <i>оценка «не зачтено»</i> - студент не выполнил все виды испытаний или не выполнил требования знаков ГТО.

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

12.3.1 Тематика вопросов к зачёту с оценкой

1. Основные руководящие документы, регламентирующие реализацию ВФСК ГТО.
2. Цель и задачи ВФСК ГТО
3. Основные понятия и принципы реализации ВФСК ГТО
4. Этапы внедрения ВФСК ГТО.
5. Предпосылки и историю зарождения комплекса ГТО.
6. Первый комплекс ГТО и его развитие в 1929-1938 годах.
7. Комплекс ГТО в предвоенные годы и во время ВОВ (1939-1945г.г.)
8. Развитие комплекса ГТО в послевоенные годы (1946-1991 г.г.)
9. Возрождение комплекса ГТО в современной России (2007-2014 г.г.)
10. Роль ВФСК ГТО в жизнь населения страны для физического воспитания и оздоровления нации в современное время.
11. Ступени ВФСК ГТО.
12. Виды нормативов испытаний (тестов) для школьников.
13. Виды нормативов испытаний (тестов) для мужчин разных возрастных категорий.
14. Виды нормативов испытаний (тестов) для женщин разных возрастных категорий.
15. Назовите ступени, входящие в комплекс ГТО, по какому признаку они разделяются, какие требования включают в себя, чем подтверждается успешная сдача норм комплекса.
16. Какие испытания (тесты) обязательные испытания (тесты), а какие испытания по выбору.
17. Опишите порядок подготовки к сдаче и непосредственной сдаче норм комплекса ГТО.

18. Какие меры поощрения могут стимулировать добровольное участие в движении по сдаче норм комплекса ГТО.
19. Для кого предназначена I ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
20. Для кого предназначена II ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
21. Для кого предназначена III ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
22. Для кого предназначена IV ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
23. Для кого предназначена V ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
24. Для кого предназначена VI ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё.
25. Для кого предназначена VII ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
26. Для кого предназначена VIII ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
27. Для кого предназначена IX ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
28. Для кого предназначена X ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
29. Для кого предназначена XI ступень комплекса ГТО и какие тесты входят в неё
30. Какие обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО для мужчин.
31. Какие обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО для женщин.
32. Каков алгоритм подготовки к тестированию и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
33. Какие условия допуска должен выполнить участник к прохождению тестирования комплекса ГТО.
34. В каких случаях участник не допускается к прохождению тестирования комплекса ГТО.
35. В какой последовательности осуществляется тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков комплекса ГТО.
36. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении II ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание
37. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении III ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание
38. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении IV ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание
39. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении V ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание
40. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении VI ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание.
41. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении VII ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание.
42. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении VIII ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание.
43. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении IX ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание.
44. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении X ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание.
45. Развитие каких обязательных физических качеств предусматривается при освоении XI ступени комплекса ГТО, раскрыть их содержание
46. Какие задачи решаются в подготовительной и основной частях тренировочных занятий в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.
47. Назовите основные средства восстановления, применяемые в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, и раскройте их содержание.
48. Раскройте значение реализации программы комплекса ГТО в системе вузов.
49. Каков порядок проведения тестирования комплекса ГТО для школьников и студентов сузов и вузов.

50. Какое значение имеет сдача комплекса ГТО для школьников, студентов и работников различных сфер.
51. Какой порядок награждения нагрудным знаком ГТО.
52. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся школ.
53. Кто может и в течении скольких дней разрешено выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени.
54. Что такое центр тестирования комплекса ГТО и его задачи и функции.
55. На основании чего создаются центры тестирования комплекса ГТО и чем они должны быть оснащены.
56. На основании каких документов и в какие сроки разрешено перевыполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО.
57. Каким образом и где регистрируются и сохраняются данные о выполнении испытаний комплекса ГТО.
58. Звание и разряд до золотого знака отличия и где можно узнать какой свой знак отличия.
59. Какие бывают спортивные звания и спортивные разряды и в чем их отличие.
60. В какие сроки после выполнения и где можно посмотреть результаты выполнения испытаний Комплекса ГТО и сроки получения знака и сертификата.
61. Каков порядок организации мероприятий и судейство ВФСК ГТО.
62. Какие требования выдвигаются к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО.
63. Каков состав главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО.
64. Какой составы и порядок формирования судейских бригад.
65. Какие функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад на физкультурно-спортивных мероприятиях ВФСК ГТО.
66. Каким образом происходит финансовое обеспечение деятельности спортивных судей.
67. Каков список рекомендуемого оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятий ВФСК ГТО.
68. В какой последовательности производится сдача испытаний комплекса ГТО и чем это обусловлено.
69. Вспомогательные службы ГСК и их роль в мероприятиях ВФСК ГТО.
70. На основании какого документа и кем утверждается организация судейства и главной судейской коллегии.

12.3.2 Методические указания, виды испытаний и контрольные нормативы по дисциплине для очной формы обучения

Виды испытаний и контрольные нормативы для студентов назначаются с целью контроля уровня развития физических качеств, для оценки умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих уровень формирования компетенции в процесс освоения образовательной программы и их подготовленности к сдаче комплекса ГТО.

Виды испытаний и контрольные нормативы устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины и в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Перечень и количество нормативов для зачёта определяется преподавателем исходя из наличия спортивно учебно-материальной базы, пола и возраста студентов.

Для проверки и оценки умений и навыков студента на зачёте определяется 9 или 8 или 7 или 6 видов нормативов испытаний (тестов) в зависимости от возрастной категории и степени их готовности выполнить требования комплекса ГТО. Для проверки уровня развития ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость и специальных навыков им определяется обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору V или VI или VII ступень (в зависимости от возрастной группы) комплекса ГТО. Нормативы сдаются в определённой последовательности и не более четырёх в день.

Студент, не сдавший своевременно все необходимые нормативы (тесты) или не выполнивший требования ГТО на «золотой» или «серебряный» или «бронзовый» знаки не аттестуется по дисциплине. Студентам, своевременно не аттестованным по практическим нормативам, представляется дополнительное время для подготовки и пересдачи нормативов, но не более 1 месяца.

Студенты, освобождённые от сдачи практических нормативов по состоянию здоровья, преподавателем определяется задание в индивидуальном порядке в виде контрольной работы.

**НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
для студентов направление подготовки – «Физическая культура»**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересечённой местности*	-	-	-	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.41	Без учёта времени	Без учёта времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.42	Без учёта времени	Без учёта времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	1.10	Без учёта времени	Без учёта времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;

- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
 е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.45	Без учёта времени	Без учёта времени	0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7
---	---	---	---	---	---	---

*Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой Перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км	Без учёта	Без учёта	Без учёта	Без учёта	Без учёта	Без учёта

	по пересечённой местности*	времени	времени	времени	времени	времени	времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	1.25	Без учёта времени	Без учёта времени	1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

12.3.3 Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практики в сфере физической культуры и спорта и ВФСК ГТО.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списком каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основные раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на

вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Темы контрольных работ по дисциплине «Теория и методика ВФСК ГТО» для студентов заочного отделения:

Тема 1. Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьников.

Тема 2. Комплекс ГТО как средство физического развития студенческой молодежи.

Тема 3. Комплекс ГТО как оздоровительное средство для людей пожилого возраста.

Тема 4. Значение комплекса ГТО для физического развития и оздоровления населения России.

Тема 5. Отличия комплекса ГТО советских времён и современной России.

Тема 6. Значение выполнения требований комплекса ГТО для школьников и студентов.

Тема 7. Мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ГТО.

Тема 8. Комплекс ГТО и поиск новой идеологии в современной России.

Тема 9. Основные проблемы внедрения ВФСК ГТО в систему высшего образования.

Тема 10. Этапы и основные проблемы внедрения комплекса ГТО в нашей стране.

Тема 11. Внедрение комплекса ГТО в систему школьного образования.

Тема 12. Комплекс ГТО в дошкольных учреждениях.

Тема 13. Сущность и история комплекса ГТО: положительные и отрицательные моменты развития.

Тема 14. Организационно-методическое сопровождение подготовки школьников разных возрастов к выполнению ВФСК ГТО.

Тема 15. Комплекс ГТО как средство формирования ценности здорового образа жизни.

Тема 16. Формирование системы спортивно-патриотического воспитания в современной России посредством внедрения комплекса ГТО.

Тема 17. Мотивы студенческой молодёжи к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Тема 18. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья населения.

Тема 19. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов.

Тема 20. Круговая тренировка как эффективное средство подготовки к выполнению требований ВФСК ГТО.

Тема 21. Современные фитнес технологии для подготовки сдачи нормативов комплекса ГТО.

Тема 22. Средства и методика тренировки для эффективного выполнения упражнения «Стрельба из пневматической винтовки» комплекса ГТО.

Тема 23. Комплекс ГТО- средство развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Тема 24. Комплекс ГТО как средство развития выносливости.

Тема 25. Развитие быстроты, ловкости и гибкости средствами комплекса ГТО.