МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Основы ВФСК ГТО

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2025).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 35,85
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,15	36,15	36,15	36,15
Сам. работа	35,85	35,85	35,85	35,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

_____

Рабочая программа дисциплины

Основы ВФСК ГТО

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 8 от 14.05.2025 г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель: Формирование профессиональной компетентности специалистов, осуществляющих организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных учреждениях, организациях дополнительного профессионального образования детей и взрослого населения, на основе овладения системой знаний и умений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	• организовывать в учреждении работу по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
2.1.2	• организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся;
2.1.3	• осуществлять подготовку спортивных объектов для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности;
2.1.4	• организовывать непосредственное выполнение установленных нормативов в соответствии с установленными и утверждёнными правилами проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2.1.5	
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.7	Основы медицинских знаний
2.1.8	Физическая культура и спорт
2.1.9	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.1.10	Учебная практика
2.1.11	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты
2.1.12	История физической культуры и спорта
2.1.13	Гигиена физического воспитания
2.1.14	Психология и педагогика спорта
2.1.15	Теория и методика спортивной тренировки
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах
2.2.2	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	Избранный вид спорта с методикой тренировки
2.2.4	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий
2.2.5	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2.6	Психология физического воспитания и спорта
2.2.7	Теория и методика физического воспитания
2.2.8	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.2.9	Анатомия и биомеханика человека
2.2.10	Физиология человека
2.2.11	Управление параметрами физических нагрузок
2.2.12	
2.2.13	Производственная практика
2.2.14	Тренерская практика
2.2.15	Методика спортивной тренировки
2.2.16	Элективные дисциплины
2.2.17	Основы физической культуры
2.2.18	Гигиена физического воспитания

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Формулирует задачи в соответствии с целью проекта	
Знать:	
Уровень 1	Формулирует задачи в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Формулирует задачи в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Формулирует задачи в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет формулированием задач в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет формулированием задач в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Владеет формулированием задач в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
УК-5.1: Соблюдает требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социальноисторическом, этическом и философском контекстах	
Знать:	
Уровень 1	Соблюдает требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на продвинутом уровне
Уровень 2	Соблюдает требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на базовом уровне
Уровень 3	Соблюдает требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет соблюдать требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет соблюдать требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на базовом уровне
Уровень 3	Умеет соблюдать требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Владеет требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития

	России в социально историческом, этическом и философском контекстах на базовом уровне
Уровень 3	Владеет требования уважительного отношения к историческому наследию и культурным традициям различных национальных и социальных групп в процессе межкультурного взаимодействия на основе знаний основных этапов развития России в социально историческом, этическом и философском контекстах на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Нормативно-правовые основы ВФСК "ГТО"						
1.1	Цель, задачи, принципы комплекса ГТО. Структура ступеней ГТО. Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста /Лек/	8	2				Конспект
1.2	Нормативно-правовая база, регулирующая общественные отношения в комплексе ГТО. /Лек/	8	2				
1.3	Обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Лек/	8	2				Устный опрос
1.4	План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Лек/	8	2				
1.5	Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта, необходимых для реализации комплекса ГТО. /Лек/	8	2				Устный опрос
1.6	Материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. /Лек/	8	2				Реферат
1.7	Материально-техническое оснащение образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием для реализации комплекса ГТО. /Лек/	8	2				Контрольная работа
1.8	Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Лек/	8	2				Конспект
1.9	Реализация ВФСК "ГТО" с лицами имеющими ограничения по здоровью /Пр/	8	2				
1.10	Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Пр/	8	2				
1.11	Обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО /Пр/	8	2				
1.12	Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Пр/	8	2				
1.13	Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по реализации комплекса ГТО. /Пр/	8	2				

1.14	Спортивные клубы по принятию нормативов ГТО /Лек/	8	2				
1.15	Организация практического судейства по принятию нормативов норм комплекса ГТО у разных групп населения России /Пр/	8	4				
1.16	Послы ВФСК "ГТО". /Пр/	8	2				
1.17	Порядок тестирования нормативов ВФСК "ГТО" /Пр/	8	2				
1.18	Правовое законодательство по принятию норм ГТО /Ср/	8	8				Реферат
1.19	Материально-техническое оснащение образовательных организаций принимающих нормативы ГТО /Ср/	8	6				
1.20	Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Ср/	8	10				
1.21	Создание и организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. /Ср/	8	8				Реферат
1.22	Материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. /Ср/	8	3,85				Реферат
1.23	Экзамен /КРЭ/	8	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы и задания для самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы студентов является повышение уровня подготовки специалистов, направленное на формирование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для свободного и самостоятельного применения в практической деятельности. Самостоятельная работа предполагает аудиторную и внеаудиторную формы. Аудиторная самостоятельная работа проводится под руководством преподавателя и включает в себя: конспектирование изучаемого материала, опросы на семинарских занятиях, выполнение и обсуждение заданий в течение текущих занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа включает в себя: подготовка к практическим (семинарским) занятиям; реферирование и конспектирование статей, изучение и конспектирование учебно¬методических пособий; изучение в рамках программы курса тем, не выносимых на практические (семинарские) занятия; написание тематических докладов, создание презентаций по изучаемым темам; анализ материалов к просветительским программам, представление рецензий.

Вопросы к зачету

1. Цель, задачи, принципы комплекса ГТО. Структура ступеней ГТО. Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:
2. Нормативно-правовая база, регулирующая общественные отношения в комплексе ГТО.
3. Обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
4. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
5. Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта, необходимых для реализации комплекса ГТО.
6. Материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО.
7. Материально-техническое оснащение образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием для реализации комплекса ГТО.
8. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях
(тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):
1. Гибкость.
1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.
При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.
При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».
Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):
1) сгибание ног в коленях;
2) удержание результата пальцами одной руки;
3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности.
2.1. Метание теннисного мяча в цель.
Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.
Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.
Ошибка (попытка не засчитывается):
- заступ за линию метания.

3. Сила.
3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.
Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.
3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.
3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) касание пола коленями;
2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).
3.5. Рывок гири.
Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.
Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.
Испытание (тест) прекращается при:
1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использование канифоли для подготовки ладоней;
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выходе за пределы помоста.
Ошибки (движение не засчитывается):
1) дожим гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

4. Скоростные возможности. 4.1. Челночный бег 3х10 м.
Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш».
Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
4.2. Бег 30, 60, 100 м.
Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м -с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.
5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3) отталкивание ногами поочередно.
5.2. Прыжок в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.
Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.
Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.
Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) заступ за линию метания;
2) снаряд не попал в «коридор»;
3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.
4) 5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты «из замка»;
4) смещение таза.
6. Прикладные навыки.
6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.
6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.
Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.
6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.
Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного
оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.
Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.
Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.
Результат не засчитывается:
1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.
6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.
Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км.
В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.
6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.
Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
Испытание (тест) прекращается при:
1) ходьбе либо касании дна ногами;
2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей
дорожек или подручных средств.

7. Выносливость.
7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.
Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.
7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.
Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.
Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.
7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.
Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.
Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов)

5.2. Темы письменных работ

.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовый контроль знаний
Устный опрос
Вопросы к экзамену
по дисциплине: «Организация работы по введению и реализации ВФСК "ГТО"»
1. В каком году был введен 5-иступенчатый комплекс ГТО (перечислить ступени, как они назывались, возрастные границы).
2. В каком году был введен детский комплекс БГТО, и какие выполнялись испытания?
3. В каком документе прописан пункт о добровольности участия в комплексе ГТО?
4. Дайте характеристику ВФСК ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР».
5. Из каких разделов состоит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?
6. Как влияет выполнение испытаний комплекса ГТО на поступление выпускников школ в ВУЗы страны. Кем может осуществляться работа в автоматизированной информационной системе ГТО?
7. Какие виды испытаний (тесты) и нормативы включены во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
8. Какие документы и локальные акты должны регламентировать работу Центра тестирования. Сколько ступеней входит в современный комплекс ГТО?
9. Какие требования предъявляются к лицам с ОВЗ, сдающим испытания (нормативы) комплекса ГТО?
10. Какие цели и задачи преследует комплекс ГТО на современном этапе развития России?
11. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов. Этапы внедрения комплекса ГТО
12. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов Комплекса. Что означает отчетный период?
13. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО. Сколько необходимо выполнить нормативов испытаний (тестов) ГТО, чтобы получить знак отличия?
14. Кем утверждается Положение о порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта? Расскажите о функциях Центра тестирования?
15. Кому вручался значок: «Золотой», «Серебренный», «Бронзовый», «Отличник ГТО», «Почетный знак ГТО», «За успехи в работе по комплексу ГТО»?
16. Кто имеет доступ к персональным данным при работе в автоматизированной информационной системе ГТО?
17. Кто является в регионе Координатором «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»? На основании какого документа дается согласие на обработку персональных данных?
18. Миссия «Послов ГТО». Перечислите задачи Центра тестирования
19. Можно ли выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физкультуры?
20. На каких принципах основан Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?
21. Назовите составы судейских бригад, рекомендуемые для мероприятий муниципального и регионального уровней. Обязанности «Посла ГТО»
22. Назовите, на основании чего выдается медицинский допуск к выполнению испытаний, и какой срок он действителен?
23. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей. Кто в России может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?
24. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости. Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?
25. Опишите процедуру тестирования силы. Что такое центр тестирования?
26. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО. В каком году в Вооруженных Силах СССР была введена специальная ступень комплекса ГТО, и как он назывался
27. Охарактеризуйте порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

28. Охарактеризуйте порядок организации мест для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
29. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
30. Перечислите основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
31. Перечислите основные этапы работы по внесению протоколов в автоматизированную информационную систему ГТО. Может ли иностранный гражданин выполнять нормативы комплекса?
32. Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
33. Перечислите порядок организации судейства массовых мероприятий. Зачем нужен комплекс ГТО?
34. по дисциплине «Организация работы по введению и реализации ВФСК "ГТО"»
35. Порядок организации судейства массовых мероприятий, работа судьи по виду спорта. Функциональные обязанности спортивных судей Главной судейской комиссии и судейских бригад. Кто является «Послом ГТО»?
36. При каких условиях (требованиях) присваивались спортивные звания и разряды?
37. Раскройте структуру Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
38. Расскажите алгоритм формирования протокола по видам испытаний. Каким образом регистрируются и сохраняются данные о выполнении испытаний?
39. Расскажите о символике комплекса ГТО. Кем награждаются лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО?
40. Расскажите о функциональных обязанностях спортивных судей Главной судейской комиссии и судейских бригад. Назвать дату утверждения в СССР комплекса ГТО.
41. Расскажите об основных функциях автоматизированной информационной системы ГТО. В каком году вышел Указ Президента Российской Федерации о возрождении «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
42. Сколько дополнительных баллов будет начислено за выполнение испытаний комплекса ГТО при поступлении в ВУЗ? Из каких ступеней состоит современный комплекс ГТО?
43. Сколько ступеней входило в Первый комплекс ГТО, и какие выполнялись испытания?
44. Сколько ступеней входило во Второй комплекс ГТО, и какие выполнялись испытания?
45. Требования к лицам, сдающим испытания (нормативы) комплекса ГТО?
46. Цель Программы «Послы ГТО»? В каком году был введен 5-иступенчатый комплекс ГТО (перечислить ступени, как они назывались, возрастные границы)
47. Что такое знак отличия комплекса ГТО?
48. Что такое комплекс ГТО? Какие изменения и поправки были внесены в нормативно-правовые документы в связи с введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
49. Что такое нормативы ГТО?
50. Что такое уникальный идентификационный номер (УИН), сколько цифр в него входит? Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические рекомендации по освоению дисциплины Методические рекомендации по изучению лекционного материала Конспект лекций должен вестись по каждому предмету в отдельной тетради. Тетрадь должна быть рассчитана на конспектирование семестрового курса лекций. На конспекте следует указать не только название предмета, но и, для собственного удобства, свою фамилию вместе с номером академической группы.

Все записи, в конспекте должны следовать в хронологическом порядке. Пропущенная, по какой либо причине лекция, должна быть своевременно законспектирована по учебнику с привлечением по возможности, и конспекта товарища. Если же пропущенная лекция осталась не законспектированной к очередной лекции, в конспекте следует оставить место для восполнения пробела в хронологическом порядке. Такой порядок поможет при подготовке к экзамену.

Техника конспектирования. При конспектировании рекомендуется пользоваться чернилами разных цветов. Это позволяет броско и ярко выделять основные мысли. В частности, следует выделять темы всех разделов, тем и отдельных самостоятельных вопросов лекционного курса.

Обычно такие заголовки акцентируются лектором, что облегчает систематизацию материала. При конспектировании следует пользоваться системой порядковой нумерации. Нумеровать рекомендуется лекции, а также все формулы и рисунки в пределах отдельной лекции. Тогда по ходу лекции любая ссылка в конспекте на формулу или рисунок делается простым обозначением (например, л.5, ф.2).,

Содержание конспекта. В соответствии с самим определением (конспект - краткое изложение чего-либо) при конспектировании лекций ни в коем случае не следует стремиться к дословной записи слов лектора. Бесполезность такой записи студент особенно ощутит при подготовке к экзамену, когда дорога каждая минута, а ему придется тратить лишние часы, чтобы разобраться в своих длинных записях. К тому же «дословная» запись практически не бывает таковой, что-то неизбежно теряется, что-то такое, что может быть весьма существенным для понимания материала. Дословная запись, лекции является не только бесполезной, но и вредной, препятствуя осмыслению материала, притупляя ум Конспект не должен являться стенографической записью лекции. Чтобы содержание лекции легко восстанавливалось по конспекту, он должен состоять из трех частей: основные мысли лектора, записи, перенесенные с доски я собственные мысли студента.

Основные мысли лектора, например, при решении на лекции, некоторой задачи могут выглядеть в конспекте следующим образом: постановка задачи, соображения по выбору метода ее решения и выводы, следующие из полученного решения. При этом само решение за-дачи дается, как правило, лектором на доске и переносится студентом с доски в конспект.

Что касается; собственных мыслей студента, то. следует иметь в виду, что общение студента с лектором - это обоюдный творческий процесс. У студента, творчески работающего на лекции, появляются и сомнения, и ассоциации, и особый интерес к той или иной мысли лектора, и оригинальные идеи. Все это надо отразить в конспекте.

Итак, первое правило конспектирования:

лекцию надо записывать не дословно, а кратко. Это означает, что в конспекте должны быть записаны виде тезисов лишь основные положения лекции.

Второе правило конспектирования: записывать мысли лектора следует после того, как стали понятны их содержание и смысл. Только при соблюдении этого условия конспектирование становится осмысленной, а не механической записью лекции. И пусть студента не пугает, что во время записи осмысленного тезиса он пропустит следующую мысль лектора. После непродолжительной практики вырабатывается навык до некоторой степени распределять внимание между конспектом и лектором.

Третье правило конспектирования: основные мысли лектора студент должен записывать своими словами. В этом правиле заложен глубокий смысл. Такое конспектирование означает, что студент на лекции работает творчески. Кроме того, оно развивает мышление студента и помогает ему научиться грамотно излагать свои собственные мысли.

Для ускорения конспектирования следует пользоваться системой сокращенных записей.

лекции являются вопросы к лектору. Вопросы на лекции необходимы потому, что они укрепляют контакт лектора с аудиторией. Кроме того, они повышают творческий потенциал аудитории. Вопросы одного студента стимулируют творческую работу и его товарищей. Тем самым они способствуют углубленному изучению предмета. Вопросы помогают студентам лучше понять излагаемый материал. Необходимо максимально использовать эту форму общения с лектором.

Методические рекомендации к практическим занятиям

Практические занятия являются неотъемлемой частью учебного процесса вуза, самостоятельная подготовка студентов к ним обязательна. Данный вид учебной деятельности следует рассматривать, по крайней мере, с двух позиций: 1) как закрепление прослушанного на лекции и изученного

самостоятельно материала; 2) как предварительную оценку знаний студентов.

Второе особенно важно для активизации работы студентов в период чтения им лекций и самостоятельной работы. Как правило, студента, отвечающего на семинаре, преподаватель выделяет, что помогает студенту при итоговом учете знаний.

Подготовка к практическим занятиям требует определенной последовательности. Прежде всего, следует подобрать литературу для работы, определить обязательную и вспомогательную, оставить план освоения указанных вопросов.

Возьмите свой конспект, сверьте, все ли указанные в семинарском занятии вопросы отражены в нем. Изучите тему по учебникам и пособиям, дополните после этого свои конспекты недостающим материалом. Составьте краткий конспект по каждому вопросу. Накануне семинара просмотрите его, если затрудняетесь ответить на какие-либо вопросы, повторите их полностью.

При углубленном изучении материала могут возникнуть вопросы, ответы на которые вы не найдете в имеющейся литературе. Запишите их. Если в ходе семинара не получите на них ответ, задайте эти вопросы преподавателю на консультации.