

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » ____ 05 ____ 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.01 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс
"Готов к труду и обороне"**

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»
(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
бакалавр

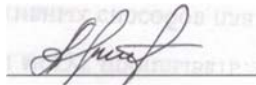
Форма обучения
Очная, заочная

**Южно-Сахалинск
2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс "Готов к труду и обороне" составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:



(подпись)

/Лопатин А.В., к.п.н., доцент /

(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.ДВ.01.01 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс "Готов к труду и обороне"**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.

(фамилия, инициалы)

1. Цель и задачи дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Реализация программы по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания.

Учебной дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» отводится роль по изучению основ организации и проведения работы по привлечению населения к подготовке и выполнению норм комплекса ГТО. Изучаются требования для регистрации в системе ГТО, условия приема норм, программа проведения соревнований. Рассматриваются правила соревнований. Требования к спортивным объектам для проведения соревнований, меры безопасности при проведении соревнований. Содержание и технология спортивного судейства.

В результате обучения по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» будущий специалист в области физической культуры и спорта приобретет знания по основам организации подготовки и выполнения норм ГТО.

Как учебная дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» обеспечивает теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренеров и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний.

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний по организации спортивных мероприятий, необходимых для полноценной подготовки и приема норм, осуществления образовательного и тренировочного процесса на основе подготовки и выполнения норм комплекса.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое изучение организационных основ ВФСК ГТО.
2. Изучить требования по приему норм и материальную базу для приема норм.
3. Выполнить нормы ГТО и получить значок соответствующей ступени.

По окончании изучения дисциплины студенты должны уметь на практике организовать процедуру регистрации и приема норм.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавра

Дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» входит в число дисциплин по выбору вариативной учебного плана бакалавриата. Шифр дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.01.01.

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «История физической культуры и спорта», «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта», «Лыжный спорт с методикой преподавания», «Туризм и спортивное ориентирование», «Спортивная терминология».

Постреквизиты дисциплины: «Педагогическая практика», «Элективный курс», «ТиМФК в общеобразовательной организации», «Основы спортивной тренировки», «Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья».

2. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК - 7.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель и задачи предмета «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; - структуру и содержание ступеней комплекса; - основные документы для приема норм комплекса. <p>УК - 7.2. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно и грамотно научить готовить документы для приема норм; - подготовить учащихся к приему норм и принять нормы; - составлять план самостоятельных занятий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения; - демонстрировать технику упражнений в соответствии с содержанием программы комплекса ГТО. <p>УК - 7.3. <i>Владеть</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическим выполнением упражнений, входящих в программу комплекса ГТО; - различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	<p>ПКС-4.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру и содержание ступеней комплекса; - основные требования к регистрации физкультурников; - средства и методы из разделов программы по физической культуре для подготовки детей к сдаче норм ГТО; - педагогические и физиологические особенности формирования двигательной функции школьников и возможность применения для этого средств физической культуры. <p>ПКС-4.2. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать представление о технике упражнений комплекса ГТО; - строить реализацию программы по физической культуре на основе комплекса ГТО. <p>ПКС-4.3. <i>Владеть</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - способами организации обучающихся.

3. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется в 6 семестре на очном и на заочном отделении. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа. На очном отделении: 36 часов аудиторной работы (18 ч. - лекции, 18 ч.- семинарские занятия) и 32 часа самостоятельной работы. Формой контроля по дисциплине является зачет. На заочном отделении: 4 ч. - лекции, 8 ч. - семинарские занятия и 56 часов самостоятельной работы.

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Вид работы	Трудоемкость, академических час.	
	4/6 семестр	Всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа	40/9	40/9
Лекции	12/4	12/4
Практические занятия	24/4	24/4
Конт. ТО	4/	4/
Конт. ПА	/1	/1
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет
Самостоятельная работа	32/60	32/60

*в знаменателе заочное отделение.

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практ. (час)	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России.	6	1	1/1	1/	Написание доклада, подготовка к зачету	Индивидуальное задание: доклад на заданную тему.
Тема 2. Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.		2	2	1/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 3. Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.		3	1/1	1/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 4. Процедуры регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО.		4	2	1/	Подготовка к занятию.	Регистрация на сайте.
Тема 5. Правила выполнения двигательных тестов программы.		5	2	2/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 6. Особенности подготовки и приема норм ГТО у школьников.		6	1/1	2/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 7. Особенности подготовки и приема норм ГТО у взрослого населения.		7	1/1	2/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 8. Массовые соревнования по программе комплекса ГТО. Подведение итогов массовых соревнований по программе ГТО, анализ таблиц.		8	1	2/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.
Тема 9. Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО.		9	1	2/	Подготовка к занятию.	Подготовка к зачету.

Тема 1. Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России.				2	Подготовка к занятию.	Круглый стол.
Тема 2. Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.				1/1	Подготовка к занятию.	Дискуссия.
Тема 3. Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.				1/1	Подготовка к занятию.	Круглый стол.
Тема 4. Процедура регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО.				1/1	Регистрация, получение справки.	Ролевая игра.
Тема 5. Правила выполнения двигательных тестов программы.				1/1	Выполнение тестов.	Ролевая игра.
Тема 6-7. Особенности подготовки и приема норм ГТО у студентов.				2	Выполнение тестов.	Ролевая игра.
Тема 8. Подведение итогов соревнований по программе ГТО, анализ таблиц.				1	Оформление задания.	Круглый стол
Тема 9. Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО.				1	Оформление задания.	Дискуссия.
ИТОГО:			12/4	24/4	32/60	Зачет 6 сем.

*в знаменателе заочное отделение

4.3. Содержание разделов дисциплины

Лекция № 1 Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России.

Лекция № 2 Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.

Лекция № 3 Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.

Лекция № 4 Процедуры регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО.

Лекция № 5 Правила выполнения двигательных тестов программы.

Лекция № 6 Особенности подготовки и приема норм ГТО у школьников.

Лекция № 7 Особенности подготовки и приема норм ГТО у взрослого населения.

Лекция № 8 Массовые соревнования по программе комплекса ГТО. Подведение итогов массовых соревнований по программе ГТО, анализ таблиц.

Лекция № 9 Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО.

4.4. Темы и планы практических занятий.

Практическое занятие № 1

Учебное задание: комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России.

Практическое занятие № 2

Учебное задание: комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.

Практическое занятие № 3

Учебное задание: структура комплекса ГТО в Российской Федерации.

Практическое занятие № 4

Учебное задание: процедура регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО.

Практическое занятие № 5

Учебное задание: выполнение двигательных тестов программы.

Практическое занятие № 6-7

Учебное задание: особенности подготовки и приема норм ГТО у студентов.

Практическое занятие № 8

Учебное задание: подведение итогов соревнований по программе ГТО, анализ таблиц.

Практическое занятие № 9

Учебное задание: оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО.

Индивидуальное задание: доклад на заданную тему.

5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Тематика самостоятельной работы очное отделение

Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране – 4 ч. Изучить закон о физической культуре и спорте в РФ (редакция от 29.06.2015 г.), взаимосвязь школьной программы и структуры комплекса ГТО.

Структура комплекса ГТО в Российской Федерации – 4 ч. Изучить все ступени комплекса ГТО и структуру норм, требования для трех категорий знака ГТО.

Процедура регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО – 4 ч. Пройти регистрацию на сайте ГТО, получить номер, изучить личный кабинет.

Правила выполнения двигательных тестов программы – 4 ч. Знать правила выполнения двигательных тестов комплекса, по своей ступени знать планируемый результат.

Особенности подготовки и приема норм ГТО у школьников – 2 ч. Особенности подготовки к сдаче норм ГТО школьников.

Особенности подготовки и приема норм ГТО у студентов – 8 ч. Сдать нормы ГТО (которые не войдут в нормы, сдаваемые на практических занятиях)

Особенности подготовки и приема норм ГТО у взрослого населения – 2 ч. Знать особенности подготовки к сдаче норм ГТО взрослых.

Массовые соревнования по программе комплекса ГТО. Подведение итогов массовых соревнований по программе ГТО, анализ таблиц – 2 ч. Изучить таблицы ГТО, календарный план и положение о массовых соревнованиях по программе ГТО.

Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО – 2 ч. Оформить личный протокол сдачи норм ГТО.

Тематика самостоятельной работы заочное отделение

Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России – 4 ч. Знать историю комплекса ГТО.

Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране – 4 ч. Изучить закон о физической культуре и спорте в РФ (редакция от 29.06.2015 г.), взаимосвязь школьной программы и структуры комплекса ГТО.

Структура комплекса ГТО в Российской Федерации – 8 ч. Изучить все ступени комплекса ГТО и структуру норм, требования для трех категорий знака ГТО.

Процедура регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО – 10 ч. Пройти регистрацию на сайте ГТО, получить номер, изучить личный кабинет.

Правила выполнения двигательных тестов программы – 4 ч. Знать правила выполнения двигательных тестов комплекса, по своей ступени знать планируемый результат.

Особенности подготовки и приема норм ГТО у школьников – 2 ч. Особенности подготовки к сдаче норм ГТО школьников.

Особенности подготовки и приема норм ГТО у студентов – 8 ч. Сдать нормы ГТО (которые не войдут в нормы, сдаваемые на практических занятиях).

Особенности подготовки и приема норм ГТО у взрослого населения – 8 ч. Знать особенности подготовки к сдаче норм ГТО взрослых. Сдать нормы ГТО (которые не войдут в нормы, сдаваемые на практических занятиях).

Массовые соревнования по программе комплекса ГТО. Подведение итогов массовых соревнований по программе ГТО, анализ таблиц – 4 ч. Изучить таблицы ГТО, календарный план и положение о массовых соревнованиях по программе ГТО.

Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО – 4 ч. Оформить личный протокол сдачи норм ГТО.

6. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины

Освоение дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме смысла ключевых проблем темы с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
2. *Диалоговая модель рассмотрения проблем.* В процессе обсуждения основополагающих проблем комплекса ГТО используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
3. *Ролевая игра.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая использование ролевых функций участников.
4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.

Использование интерактивных форм проведения занятий

№	Наименование раздела	Вид учебных занятий	Кол-во часов	Образовательные технологии
1	Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы. Комплекс ГТО в системе ФВ	Практическое занятие	2	Круглый стол

	населения. Значение комплекса ГТО, причины забвения комплекса ГТО. Возрождение комплекса в новейший период истории России.			
2	Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания.	Практическое занятие	2	Дискуссия
3	Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.	Практическое занятие	2	Круглый стол
4	Процедура регистрации, подготовки к выполнению норм и сдачи норм ГТО.	Практическое занятие	2	Ролевая игра
5	Выполнение двигательных тестов программы.	Практическое занятие	2	Ролевая игра
6-7	Особенности подготовки и приема норм ГТО у студентов.	Практическое занятие	4	Ролевая игра
8	Подведение итогов соревнований по программе ГТО, анализ таблиц.	Практическое занятие	2	Круглый стол
9	Оформление протокола сдачи норм комплекса ГТО.	Практическое занятие	2	Блиц-опрос

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов

Формой контроля успеваемости по дисциплине является зачет. Студент допускается к зачету при выполнении контрольных работ: регистрации на сайте ГТО, при получении медицинской справки и сдаче норм комплекса по своей возрастной ступени.

Вопросы для итоговой аттестации студентов по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (зачет)

1. Первый комплекс ГТО, его значение.
2. Введение комплекса БГТО.
3. Структура комплекса ГТО в 70 г. 20 века.
4. Структура комплекса ГТО в современный период истории России.
5. Работа центров тестирования.
6. Содержание 1 ступени.
7. Содержание 2 ступени.
8. Содержание 3 ступени.
9. Содержание 4 ступени.
10. Содержание 5 ступени.
11. Содержание 6 ступени.
12. Содержание 7 ступени.
13. Содержание 8 ступени.
14. Содержание 9 ступени.
15. Содержание 10 ступени.
16. Содержание 11 ступени.
17. Основы выполнения двигательных тестов для оценки скоростных способностей.
18. Основы выполнения двигательных тестов для оценки гибкости.
19. Основы выполнения двигательных тестов для оценки силовых способностей.
20. Основы выполнения двигательных тестов для оценки выносливости.
21. Тесты для оценки координационных способностей.
22. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО.
23. Документация по комплексу ГТО в школе.
24. Регистрация на сайте ГТО и порядок сдачи норм.

25. Комплекс ГТО – нормативная основа системы физического воспитания.
26. Возможности сдачи норм ГТО лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Темы рефератов для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (аттестация, индивидуальная работа, ликвидация задолженности)

1. Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы.
2. Причины забвения комплекса ГТО.
3. Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.
4. Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.
5. Регистрация на сайте ГТО.
6. Содержание 6 ступени.
7. Подведение итогов сдачи норм ГТО.
8. Комплекс ГТО в законе «О физической культуре и спорте в РФ».

Контрольные работы

Регистрация на сайте ГТО.
Получение медицинской справки.
Сдача нормативов на знак ГТО.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	0	10	0-20
- участие в интерактивных формах	0	10	0-20
Промежуточная аттестация			
- выполнение контрольной работы 1	5	5	10-50
- выполнение контрольной работы 2	5	5	
- выполнение контрольной работы 3	10	40	
- защита реферата	5	10	5-20
Итоговый контроль	0	20	0-40
Итого за семестр	51	100	51-100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 6-е издание/Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2012.
[Электронный ресурс] <https://docviewer.yandex.ru/view/243900258/>.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/>.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 29.06.2015 г.). [Электронный ресурс] https://www.gto.ru/files/docs/04_zakony/01_20130723_329.pdf

9.2. Дополнительная литература

1. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при

- выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/>.
2. Приказ Минспорта России от 21 декабря 2015 года № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)» и положения о них. [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/>.
 3. Приказ Минспорта России от 28 января 2016 года № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/>.
 4. Приказ Минспорта России от 01 февраля 2016 № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/>.
 5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1, одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014. [Электронный ресурс] http://korolevsh15.ucoz.ru/GTO/metodicheskie_rekomendacii-npa-oranizacii-sozdanie.pdf.

9.4. Программное обеспечение

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460)
ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
CorelDRAW Graphics Suite X5Education License ML (1-60), (бессрочная), (лицензия 4088083),

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.

1. Официальный сайт ВФСК ГТО - <http://gto.ru/>
2. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
3. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
4. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
5. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
6. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
7. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
8. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskii_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/

9. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
10. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
3. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
5. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
7. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
8. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

- автоматизированным рабочим местом для слепых и слабовидящих.

Для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные аудитории.
2. Кинограммы, учебные фильмы.
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
4. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия).

Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине

Формой контроля успеваемости по дисциплине является зачет. Студент допускается к зачету при выполнении контрольных работ: регистрации на сайте ГТО,Ю получении медицинской справки и сдаче норм комплекса по своей возрастной ступени.

Вопросы для итоговой аттестации студентов по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (зачет)

Первый комплекс ГТО, его значение.

Введение комплекса БГТО.

Структура комплекса ГТО в 70 г. 20 века.

Структура комплекса ГТО в современный период истории России.

Работа центров тестирования.

Содержание 1 ступени.

Содержание 2 ступени.

Содержание 3 ступени.

Содержание 4 ступени.

Содержание 5 ступени.

Содержание 6 ступени.

Содержание 7 ступени.

Содержание 8 ступени.

Содержание 9 ступени.

Содержание 10 ступени.

Содержание 11 ступени.

Основы выполнения двигательных тестов для оценки скоростных способностей.

Основы выполнения двигательных тестов для оценки гибкости.

Основы выполнения двигательных тестов для оценки силовых способностей.

Основы выполнения двигательных тестов для оценки выносливости.

Тесты для оценки координационных способностей.

Подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Документация по комплексу ГТО в школе.

Регистрация на сайте ГТО и порядок сдачи норм.

Комплекс ГТО – нормативная основа системы физического воспитания.

Возможности сдачи норм ГТО лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Темы рефератов для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (аттестация, индивидуальная работа, ликвидация задолженности)

Комплекс ГТО в СССР с 1931 по 1991 годы.

Причины забвения комплекса ГТО.

Комплекс ГТО - нормативная основа системы физического воспитания в стране.
Структура комплекса ГТО в Российской Федерации.
Регистрация на сайте ГТО.
Содержание 6 ступени.
Подведение итогов сдачи норм ГТО.
Комплекс ГТО в законе «О физической культуре и спорте в РФ».

Контрольные работы

Регистрация на сайте ГТО.
Получение медицинской справки.
Сдача нормативов на знак ГТО.

Приложение 2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

а). Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

б). Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо подготовиться к занятиям на заданных темах. Занятия проходят в виде дискуссии, круглого стола, мастер-класса, ролевых игр и мозгового штурма. Студенту необходимо подготовиться к занятию по предложенной преподавателем тематике и форме.

На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение поставленных задач, качество ответов, дополнения к ответам других студентов, участие в обсуждении, работа в группах.

Особое место на семинарских занятиях занимает выполнение заданий преподавателя. Чтобы их выполнить, необходимо не пропускать занятия и выполнять домашние задания самостоятельно.

в). Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы является подготовкой к семинарским занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

г). Подготовка к текущему и итоговому контролю

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной

контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

Для получения зачета студент должен выполнить три контрольные работы:
регистрация на сайте ГТО;
получение медицинской справки;
сдача нормативов на знак ГТО.