

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 13.04.2022 09:26:58  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|               |   |
|---------------|---|
| Шифр          | Наименование дисциплины (модуля)  |
| Б1.В.01.ДВ.04 | <b>Подготовка учащихся образовательных учреждениях к сдаче норм комплекса ГТО</b> |

|   |  |
|---|--|
| Код направления подготовки                          | 44.04.01   |
| Направление подготовки                              | Педагогическое образование                       |
| Наименование (я) ОПОП<br>(направленность / профиль) | Образование в сфере физической культуры и спорта |
| Уровень образования                                 | магистр  |
| Форма обучения                                      | очная  |

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание                  | Подпись | ФИО                                |
|-----------|---|---------|------------------------------------|
| Доцент    | кандидат педагогических<br>наук, доцент |         | Михайлова Татьяна<br>Александровна |

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

| Кафедра  | Заведующий кафедрой              | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|--|----------------------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра теории и методики<br>физической культуры и<br>спорта | Жабаков Владислав<br>Ермекбаевич | 10              | 13.06.2019     |         |
| Кафедра теории и методики<br>физической культуры и<br>спорта | Жабаков Владислав<br>Ермекбаевич | 9               | 17.09.2020     |         |
|  |                                  |                 |                |         |
|  |                                  |                 |                |         |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| 2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....   | 5  |
| 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... | 6  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....   | 10 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 11 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 14 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....   | 16 |
| 8. Описание материально-технической базы .....   | 17 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Подготовка учащихся образовательных учреждениях к сдаче норм комплекса ГТО» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Подготовка учащихся образовательных учреждениях к сдаче норм комплекса ГТО» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Биологические основы современной физической культуры и спорта», «Теоретические основы педагогического проектирования».

1.4 Дисциплина «Подготовка учащихся образовательных учреждениях к сдаче норм комплекса ГТО» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», «Научные основы физического воспитания в образовательных учреждениях».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование системы знаний, умений и владений методикой подготовки школьников к выполнению норм и требований ВФСК ГТО.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формирование знаний основ теории и методики ФВ школьников.

2) Формирование умений и навыков по проектированию содержания различных форм физического воспитания при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО.

3) Содействие развитию способностей творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

| №<br>п/п  | Код и наименование компетенции по ФГОС   |
|---|--|
| <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b> |  |
| 1   | ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования<br><br>ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования<br><br>ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования<br><br>ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования |
| 2   | УК-3 способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели<br><br>УК-3.1 Знает теоретические основы эффективной командной работы<br><br>УК-3.2 Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, соблюдая нормативно-правовые и этические нормы взаимодействия; планировать работу команды<br><br>УК-3.3 Владеет приемами организации и руководства командой при реализации совместно выработанной командной стратегии достижения поставленной цели   |

| №<br>п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Образовательные результаты по дисциплине                                      |
|----------|--|---|
| 1        | ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования | 3.1 Знает возрастно-половые закономерности физического воспитания школьников. |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 2 ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования | У.1 Умеет осуществлять подготовку школьников на разных этапах обучения.   |
| 3 | ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования  | В.1 Владеет навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. |
| 1 | УК-3.1 Знает теоретические основы эффективной командной работы   | 3.2 Знает организационно-педагогические подходы в физическом воспитании школьников при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО.         |
| 2 | УК-3.2 Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, соблюдая нормативно-правовые и этические нормы взаимодействия; планировать работу команды   | У.2 Умеет рационально организовывать процесс.   |
| 3 | УК-3.3 Владеет приемами организации и руководства командой при реализации совместно выработанной командной стратегии достижения поставленной цели  | В.2 Владеет методикой контроля усвоения знаний.   |

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

| Наименование раздела дисциплины (темы)  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |           |           | Итого часов |
|---|--|-----------|-----------|-------------|
|   | Л  | ПЗ        | СРС       |             |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>6</b>   | <b>18</b> | <b>84</b> | <b>108</b>  |
| <b>Первый период контроля</b>   |  |           |           |             |
| <i>Теоретические основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к Труду и обороне» (1-5 степени).</i> | <i>6</i>   | <i>18</i> | <i>84</i> | <i>108</i>  |
| Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.   | 2  | 4         | 4         | 10          |
| Структура комплекса ГТО.  | 2  | 4         | 4         | 10          |
| Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).       | 2  | 4         | 4         | 10          |
| Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.                                     |  | 4         | 4         | 8           |
| Внеклассная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.  |  | 2         | 4         | 6           |
| Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи.  |  |           | 4         | 4           |
| Правила техники безопасности и профилактики травматизма.  |  |           | 4         | 4           |
| Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.   |  |           | 4         | 4           |
| Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.   |  |           | 4         | 4           |
| Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.                                      |  |           | 4         | 4           |
| Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.   |  |           | 4         | 4           |
| Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.                 |  |           | 4         | 4           |
| Дозирование физической нагрузки.  |  |           | 4         | 4           |
| Двигательные умения и навыки.   |  |           | 4         | 4           |
| Развитие двигательных способностей.   |  |           | 4         | 4           |
| Спортивные мероприятия, внутришкольные соревнования.  |  |           | 4         | 4           |
| Нормативы на выносливость в комплексе ГТО.  |  |           | 4         | 4           |
| Виды силовых упражнений в ГТО.  |  |           | 4         | 4           |
| Скоростно-силовая подготовка учащихся.  |  |           | 4         | 4           |
| Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры.  |  |           | 4         | 4           |
| Методические рекомендации по организации проведения испытаний.  |  |           | 4         | 4           |
| Итого по видам учебной работы   | 6  | 18        | 84        | 108         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   |  |           |           |             |
| Зачет   |  |           |           |             |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>  |  |           |           | <b>108</b>  |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ  
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание  | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к Труду и обороне» (1-5 степени).</b>   | <b>6</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>   |                                |
| ПК-1: У.1 (ПК-1.2), З.1 (ПК-1.1), В.1 (ПК-1.3)<br>УК-3: З.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)  |                                |
| 1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.<br><br>План:<br>- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к Труду и обороне».<br>- цели и задачи ГТО.<br>- содержание ГТО.<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3                            | 2                              |
| 1.2. Структура комплекса ГТО.<br><br>План:<br>- структура и содержание ГТО.<br>- 1-5 ступень.<br>- обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями.<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6   | 2                              |
| 1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).<br><br>План:<br>- виды двигательной активности.<br>- средства повышение двигательной активности.<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7 | 2                              |

**3.2 Практические**

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|--|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к Труду и обороне» (1-5 степени).</b>  | <b>18</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>  |                                |
| ПК-1: У.1 (ПК-1.2), З.1 (ПК-1.1), В.1 (ПК-1.3)<br>УК-3: З.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)   |                                |
| 1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.<br><br>План:<br>- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к Труду и обороне».<br>- цели и задачи ГТО.<br>- содержание ГТО.<br>Учебно-методическая литература: 4, 6, 8 | 4                              |
| 1.2. Структура комплекса ГТО.<br><br>План:<br>- структура и содержание ГТО.<br>- 1-5 ступень.<br>- обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями.<br>Учебно-методическая литература: 5, 7   | 4                              |

|  |   |
|--|---|
| <p>1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).</p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виды двигательной активности.</li> <li>-средства повышение двигательной активности.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>   | 4 |
| <p>1.4. Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса .</li> <li>-основные документы планирования работы по комплексу ГТО.</li> <li>-общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 5, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 4 |
| <p>1.5. Внеклассная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.</p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деятельность школьников во внеурочное время под руководством учителя.</li> <li>-содержание и формы организации внеурочной деятельности.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>   | 2 |

### 3.3 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические основы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к Труду и обороне » (1-5 степени).</b>  | 84                             |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>   |                                |
| ПК-1: У.1 (ПК-1.2), З.1 (ПК-1.1), В.1 (ПК-1.3)<br>УК-3: З.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)  |                                |
| <p>1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к Труду и обороне ».</li> <li>-цели и задачи ГТО.</li> <li>-содержание ГТО.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>               | 4                              |
| <p>1.2. Структура комплекса ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структура и содержание ГТО.</li> <li>-1-5 ступень.</li> <li>-обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4                              |
| <p>1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виды двигательной активности.</li> <li>-средства повышение двигательной активности.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 4                              |

|  |   |
|--|---|
| <p>1.4. Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса .</li> <li>-основные документы планирования работы по комплексу ГТО.</li> <li>-общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p> | 4 |
| <p>1.5. Внекурочная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-деятельность школьников во внеурочное время под руководством учителя.</li> <li>-содержание и формы организации внеурочной деятельности.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4 |
| <p>1.6. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие,</li> <li>-цели,</li> <li>-задачи.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4 |
| <p>1.7. Правила техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <p>Правила техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4 |
| <p>1.8. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила поведения,</li> <li>-техника безопасности,</li> <li>-предупреждение травматизма.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>   | 4 |
| <p>1.9. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 9</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4 |
| <p>1.10. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>  | 4 |
| <p>1.11. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Тренажеры для занятий спортом дома.</li> <li>-Несколько типов оборудования для занятий фитнесом в домашних условиях.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>   | 4 |

|   |   |
|---|---|
| <p>1.12. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 8</p> | 4 |
| <p>1.13. Дозирование физической нагрузки.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок во время занятий физической культурой.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>    | 4 |
| <p>1.14. Двигательные умения и навыки.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 9</p>  | 4 |
| <p>1.15. Развитие двигательных способностей.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитие двигательных способностей.</li> <li>-Формы проявления в различных видах двигательной деятельности.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 9</p>  | 4 |
| <p>1.16. Спортивные мероприятия, внутришкольные соревнования.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спортивные мероприятия, внутришкольные соревнования.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 8, 9</p>  | 4 |
| <p>1.17. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7, 8</p>  | 4 |
| <p>1.18. Виды силовых упражнений в ГТО.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Виды силовых упражнений в ГТО.</li> <li>-Развитие силовых способностей.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>   | 4 |
| <p>1.19. Скоростно-силовая подготовка учащихся.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Скоростно-силовая подготовка учащихся.</li> <li>-Тренировка скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>           | 4 |
| <p>1.20. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7, 9</p>   | 4 |
| <p>1.21. Методические рекомендации по организации проведения испытаний.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>План:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Методические рекомендации по организации проведения испытаний.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 7</p>  | 4 |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

| №<br>п/п                         | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)  | Ссылка на источник в ЭБС  |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Основная литература</b>       |  |   |
| 1                                | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 208 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/55552.html">http://www.iprbookshop.ru/55552.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 2                                | Германов Г.Н. Физическая культура школьника [Электронный ресурс]: учебное пособие для школьников и абитуриентов/ Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2008.— 341 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/27262.html">http://www.iprbookshop.ru/27262.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 3                                | Мальченко А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мальченко А.Д., Погорелова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2017.— 148 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/91048.html">http://www.iprbookshop.ru/91048.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 4                                | Морозов А.И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И., Андреев В.В.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.— 89 с.                                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/70480.html">http://www.iprbookshop.ru/70480.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 5                                | Мухина М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мухина М.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 402 с.  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/64970.html">http://www.iprbookshop.ru/64970.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 6                                | Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/80430.html">http://www.iprbookshop.ru/80430.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |   |
| 7                                | Кокоулова О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулова О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 8                                | Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.html">http://www.iprbookshop.ru/29997.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |
| 9                                | Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 131 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a> .— ЭБС «IPRbooks» |

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| №<br>п/п | Наименование базы данных                               | Ссылка на ресурс  |
|----------|--|---|
| 1        | База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a> |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                  |                  |                  |                            |       |               |                          |
|--|------------------|------------------|------------------|----------------------------|-------|---------------|--------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль |                  |                  |                            |       |               | Промежуточная аттестация |
|  | Доклад/сообщение | Задания к лекции | Конспект по теме | Мультимедийная презентация | Опрос | Зачет/Экзамен |                          |
| ПК-1                                       |                  |                  |                  |                            | +     | +             |                          |
| 3.1 (ПК-1.1)                               |                  |                  |                  |                            | +     | +             |                          |
| У.1 (ПК-1.2)                               |                  |                  | +                |                            |       | +             |                          |
| В.1 (ПК-1.3)                               |                  | +                |                  |                            |       | +             |                          |
| УК-3                                       |                  |                  |                  | +                          |       | +             |                          |
| 3.2 (УК-3.1)                               |                  |                  |                  | +                          |       | +             |                          |
| У.2 (УК-3.2)                               | +                |                  |                  |                            |       | +             |                          |
| В.2 (УК-3.3)                               | +                |                  |                  |                            |       | +             |                          |

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические основы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к Труду и обороне» (1-5 степени).":

##### 1. Доклад/сообщение

Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.  
Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.  
Дозирование физической нагрузки.

Количество баллов: 20

##### 2. Задания к лекции

Разработать алгоритм проведения общешкольного соревнования.  
Количество баллов: 20

##### 3. Конспект по теме

1. Разработка плана-конспекта на заданную образовательную задачу.
2. Подбор средств физического воспитания для вводной части урока.
3. Особенности планирования физических упражнений для основной части урока.
4. Средства физического воспитания в заключительной части урока.

Количество баллов: 20

##### 4. Мультимедийная презентация

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.  
Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.  
Внеурочная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.

Количество баллов: 20

## **5. Опрос**

- Как расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО?
- В каком году введен Всероссийский комплекс ГТО?
- Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?
- Нормативы какой ступени комплекса ГТО должен сдавать ты?
- Кем подписан Указ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
- С какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО?
- В какой срок можно сдавать нормативы комплекса ГТО школьникам в рамках одной возрастной ступени?
- На определение уровня развития каких физических качеств человека направлены нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
- Как делятся нормативы комплекса ГТО внутри каждой ступени
- Какие нормативы относятся к обязательным для учащихся 13-15 лет?
- Сколько нормативов необходимо выполнить для получения золотого знака?
- Можно ли сдать все необходимые нормативы комплекса ГТО за один день?
- При неудачной сдаче одного норматива сколько раз можно его выполнять?
- Какая по счёту попытка засчитывается при повторном выполнении норматива комплекса ГТО?
- Какие есть преимущества у абитуриента, имеющего золотой знак комплекса ГТО?
- Что необходимо сделать перед сдачей нормативов комплекса ГТО?
- Где можно выполнить нормативы комплекса ГТО?
- Учитывается ли выполнение нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры для получения знака ГТО?
- Каких достоинств были значки ГТО в СССР?
- В каком году был введен физкультурный комплекс ГТО в СССР?

Количество баллов: 20

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.
2. Структура комплекса ГТО.
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).
4. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.
5. Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
6. Внеурочная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.
7. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
8. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи.
9. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.
10. Правила техники безопасности и профилактики травматизма.
11. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.
12. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.
13. Дозирование физической нагрузки на уроке.
14. Формирование двигательных умений и навыков.
15. Развитие двигательных способностей учащихся.
16. Спортивные мероприятия, внутришкольные соревнования.
17. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО.
18. Виды силовых упражнений в ГТО.
19. Скоростно-силовая подготовка учащихся.
20. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры.
21. Методические рекомендации по организации проведения испытаний.

#### **5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

| Отметка | Критерии оценивания |
|---------|---------------------|
|---------|---------------------|

|   |   |
|---|---|
| "Отлично"                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>  |
| "Хорошо"                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul> |
| "Удовлетворительно"<br>("зачтено")      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>   |
| "Неудовлетворительно"<br>("не зачтено") | <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>   |

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Опрос**

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

### **5. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

### **6. Конспект по теме**

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## **7. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилиятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **8. Задания к лекции**

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Технология «портфолио»

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC