

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

« 3 » *сентября* 20*23* г.

Рабочая программа дисциплины

Основы ВФСК ГТО

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2023

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.17

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

Т.А. Шилько Т.А. Шилько

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2023

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической и технической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

- ИОПК 9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся;

- ИОПК 9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Задачи освоения дисциплины

— Изучить методику измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающегося населения;

— Владеть навыками организации работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

— Изучить структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— Изучить все виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— Владеть правильной техникой выполнения испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— Изучить порядок организации медицинского сопровождения выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 4, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 20 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.

– практические занятия: 32 ч.;

– лабораторные работы: 00 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе.	Структура и содержание учебной дисциплины «Основы ВФСК ГТО» как предмета учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. ВФСК ГТО как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение ВФСК ГТО. Общая характеристика ВФСК ГТО. История развития ВФСК ГТО. Классификация и общая характеристика нормативов входящих в ВФСК ГТО. Основные понятия и терминология.
Тема 2. Возрождение комплекса «ГТО». Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Новая история норм ВФСК ГТО в России. Развитие всеобщего физкультурного движения в России и укрепление обороноспособности страны при помощи ВФСК ГТО.
Тема 3. Содержание и структура Комплекса ГТО. Центры и места тестирования населения, организация работы.	Модернизация системы физического воспитания при помощи ВФСК ГТО. Терминология и структура современного ВФСК ГТО.
Тема 4. Основные нормативно-правовые акты регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность центров по приему норм ВФСК ГТО. Анализ деятельности центров по приему норм ВФСК ГТО.
Тема 5. Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы и членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам.	Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Система оценки результатов и зачета. Судейская коллегия, ее обязанности. Протесты на соревнованиях. Жеребьевка. Правила соревнований по видам спорта. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация общедоступной информации, протоколы.
Тема 6. Организация и методика приема испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Формирование у обучающихся представлений о теоретических и практических основах по видам спорта входящих в ВФСК ГТО. Планирование и организация приема испытаний, учет результатов во время сдачи нормативов ВФСК ГТО.
Тема 7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом. Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
Тема 8. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию.	Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований. Онлайн регистрация. Медицинский допуск. Допуск участников к соревнованиям и его

	условия.
Тема 9. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО.	Специфика судейства соревнований по видам спорта входящих в ВФСК ГТО. Методика подведения результатов по видам спорта входящих в ВФСК ГТО .
Тема 10. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по плаванию.	Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в плавании. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле
Тема 11. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по легкой атлетике.	Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в легкой атлетике. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле
Тема 12. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по силовой гимнастике.	Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в силовой гимнастике. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле
Тема 13. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по лыжным гонкам.	Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки лыжника-гонщика. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле
Тема 14. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по стрельбе.	Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах стрелковой подготовки. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1.

Эссе на тему: «Современные тенденции ВФСК ГТО».

Задание 2.

Публичное выступление с презентацией на тему «Зачем нужен комплекс ГТО».

Задание 3.

Доклады с информацией о работе центров тестирования ГТО в регионах РФ.

Задание 4.

Анализ документов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО в РФ.

Задание 5.

Групповой проект по разработке положения и правил судейства в рамках Фестиваля ГТО в ТГУ.

Задание 6.

Проектная работа по созданию методических рекомендаций для населения по выполнению нормативов ГТО.

Задание 7.

Судейство соревнований по видам спорта входящих в ВФСК ГТО.

Задание 8.

Сдача контрольных нормативов ВФСК ГТО.

Задание 9.

Тестирование теоретических знаний в области ВФСК ГТО.

Задание 10.

Проектная работа по созданию методических рекомендаций для населения по подготовке к тестированию, в том числе в онлайн-формате.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Билет содержит 3 теоретических вопроса. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Примерный перечень теоретических вопросов:

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

22. Какие условиями допуска должен выполнить участник к прохождению тестирования комплекса ГТО.
23. В каких случаях участник не допускается к прохождению тестирования комплекса ГТО.
24. В какой последовательности осуществляется тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков комплекса ГТО.
25. Какие задачи решаются в подготовительной и основной частях тренировочных занятий в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.
26. Назовите основные средства восстановления, применяемые в процессе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, и раскройте их содержание.
27. Раскройте значение реализации программы комплекса ГТО в системе вузов.
28. Каков порядок проведения тестирования комплекса ГТО для школьников и студентов сузов и вузов.
29. Какое значение имеет сдача комплекса ГТО для школьников, студентов и работников различных сфер.
30. Какой порядок награждения нагрудным знаком ГТО.
31. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся школ.
32. Кто может и в течении скольких дней разрешено выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени.
33. Что такое центр тестирования комплекса ГТО и его задачи и функции.
34. На основании чего создаются центры тестирования комплекса ГТО и чем они должны быть оснащены.
35. На основании каких документов и в какие сроки разрешено перевыполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО.
36. Каким образом и где регистрируются и сохраняются данные о выполнении испытаний комплекса ГТО.
37. Звание и разряд до золотого знака отличия и где можно узнать какой свой знак отличия.
38. Какие бывают спортивные звания и спортивные разряды и в чем их отличие.
39. В какие сроки после выполнения и где можно посмотреть результаты выполнения испытаний Комплекса ГТО и сроки получения знака и сертификата.
40. Каков порядок организации мероприятий и судейство ВФСК ГТО.
41. Какие требования выдвигаются к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО.
42. Каков состав главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО.
43. Какой составы и порядок формирования судейских бригад.
44. Какие функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад на физкультурно-спортивных мероприятиях ВФСК ГТО.
45. Каким образом происходит финансовое обеспечение деятельности спортивных судей.
46. Каков список рекомендуемого оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятий ВФСК ГТО.
47. В какой последовательности производится сдача испытаний комплекса ГТО и чем это обусловлено.
48. Вспомогательные службы ГСК и их роль в мероприятиях ВФСК ГТО.
49. На основании какого документа и кем утверждается организация судейства и главной судейской коллегии.
50. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО в легкой атлетике.

51. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО по гимнастике.
52. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО по спортивной стрельбе.
53. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО по лыжному спорту.
54. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО по плаванию.
55. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО по туризму.
56. Медицинское обеспечение соревнований. Подведение итогов соревнований.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle», 4 семестр – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16720>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

- а) основная литература:
 1. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
 2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

3. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.

4. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.

5. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.

б) дополнительная литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)».

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

3. Приказ Министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

в) ресурсы в сети Интернет:

1. Научная библиотека Томского государственного университета [Электронный ресурс] / НИ ТГУ, Научная библиотека ТГУ. – Электрон. дан. – Томск, 2022-. – URL: <http://www.lib.tsu.ru>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2022-. – URL:<http://bmsi.ru/>

3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2022. – URL:<http://www.gto.ru/>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

- аудиторный фонд, оснащенный мультимедийным оборудованием, фонды и ресурсы научной библиотеки ТГУ.
- универсальный спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием;
- стадион ТГУ;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья;
- высокая, низкая перекладины;
- тумба для измерения гибкости;
- измерительная рулетка;
- дорожка для прыжка;
- граната для метания (500, 700 гр.);

- гиря 16 кг.

15. Информация о разработчиках

Загородникова Дарья Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.