Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 13:08:22 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование профессиональной компетентности обучающихся в решении актуальных проблем в области реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачами учебной дисциплины являются:

– формирование знаний и создание представления о программно-нормативных основах физического воспитания ВФСК ГТО, а также навыков реализации в образовательной организации.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– История России;
– Теория и методика физической культуры;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
– Менеджмент физической культуры и спорта;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Современные оздоровительные методики;
– Производственная педагогическая практика;
– Преддипломная практика;
– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Правовые и этические основы профессиональной	ОПК-1: Способен осуществлять профессиональную	ОПК-1.2 Применяет в своей деятельности	– знать: Нормативные акты, регулирующие

деятельности	деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	деятельность в области физической культуры и спорта: Законы, постановления и приказы, устанавливающие требования к проведению спортивных мероприятий, в том числе к подготовке к выполнению нормативов ГТО. – уметь: применять нормы законодательства на практике при организации и проведении занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1 Понимает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	– знать: цели и задачи образовательной программы по дисциплине "Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО"; методы и инструменты оценки уровня подготовки учащихся к выполнению нормативов ГТО. – уметь: анализировать ошибки и недочеты в выполнении упражнений и предлагает эффективные пути их исправления.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения

	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру комплекса ГТО, включающего различные виды физических упражнений, нормативы по плаванию, бегу, прыжкам и другим элементам. – уметь: определять методы и принципы организации занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: требования к учебному содержанию и ожидаемым результатам обучения по дисциплине "Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО". – уметь: анализировать и отбирать содержание предметной области физической культуры, соответствующее требованиям ФГОС и целям обучения.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: планировать и структурировать учебные занятия по дисциплине "Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО" с учетом целей обучения, возрастных особенностей учащихся и требований ФГОС. – уметь: интегрировать информационные технологии в учебный процесс для улучшения эффективности обучения и мотивации учащихся.
	ПК-2: Способен осуществлять	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации	– знать: основы воспитания физической культуры, включая

	воспитание в области физической культуры	воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	физическое, моральное, интеллектуальное и социальное воспитание. – уметь: разрабатывать воспитательные программы, включающие в себя различные виды физической активности, направленные на достижение целей ГТО и формирование здорового образа жизни.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: методы и приемы способствующие развитию интереса к физической активности и стремлению к получению новых знаний и навыков. – уметь: формировать у обучающихся уверенность в своих силах и способность самостоятельно принимать решения в области физической активности.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели в области физической культуры. – уметь: анализировать потребности и особенности каждого обучающегося и на основе этого определять воспитательные цели, соответствующие их индивидуальным потребностям и способностям.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 4 курс***	***3 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*36*	*72*
	зачетных единиц	***3***	*1*	*2*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*2*	*6*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***81***	*34*	*47*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО) (История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание и структура комплекса);

Раздел 2 Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе по ВФСК «Готов к труду и обороне» (Организационно-методические основы внеурочной работы с обучающимися по комплексу ГТО. Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Особенности проведения

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе в подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Организация видов двигательной деятельности в процессе учебного дня в подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО/ Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе по ВФСК ГТО.);

Раздел 3 Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих ВФСК «Готов к труду и обороне» (Правовое обеспечение деятельность физкультурно-спортивных клубов, реализующих комплекс ГТО. Организация деятельности физкультурно-спортивных клубов, реализующих комплекс ГТО);

Раздел 4 Организация спортивно-массовых мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне» в школе (Организационно-методическое сопровождение ФВСК ГТО. Разработка положения по комплексу ГТО. Организация спортивных мероприятий ФВСК ГТО.);

Раздел 5 Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК «Готов к труду и обороне» (Оценка физической подготовленности населения по комплексу ГТО. Обработка данных результатов тестирования и проведение мониторинга ФВСК ГТО. Анализ данных результатов мониторинга физической подготовленности населения на основе нормативов комплекса ГТО.);

Раздел 6 Медицинский допуск к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»;

Раздел 7 Судейство ВФСК «Готов к труду и обороне» (Организационно-методическое сопровождение. Требования к судейским бригадам и квалификации судей привлеченных к приему нормативов комплекса ГТО. Методика судейства видов испытаний по комплексу ГТО.);

Раздел 8 Организация тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». (Организация и проведение тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Места проведения испытаний. Оборудование и инвентарь).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО)	0.5	
Раздел 2.	Организация физкультурно-оздоровительной и	1.5	

	спортивно-массовой работы в школе по ВФСК «Готов к труду и обороне»		
Раздел 3.	Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих ВФСК «Готов к труду и обороне»	0.5	
Раздел 4.	Организация спортивно-массовых мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне» в школе	1.5	
Раздел 5.	Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 6.	Медицинский допуск к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 7.	Судейство ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 8.	Организация тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 2.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе по ВФСК «Готов к труду и обороне»	3	
Раздел 3.	Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 4.	Организация спортивно-массовых мероприятий	2	

	ВФСК «Готов к труду и обороне» в школе		
Раздел 5.	Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 6.	Медицинский допуск к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 7.	Судейство ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	
Раздел 8.	Организация тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	
Итого:		**10**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала.	2	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала;	8	

	2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 7.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	18	
Раздел 8.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	18	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**90**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 5.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 6.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 7.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 8.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на

		лекционном занятии
Экзамен.	ОПК-1; ОПК-5; ПК-1; ПК-2	1. Экзамен на основе результатов компьютерного тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе

способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов компьютерного тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Тестирование проводится в СУО СибГИУ. Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 23	отлично
22	не менее 19	хорошо
18	не менее 15	удовлетворительно
14	–	неудовлетворительно

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Самостоятельная подготовка студентов вузов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарёв, Л.П. Богданова [и др.]. – Самара : СамГУ, 2019. – 76 с. – ISBN 978-5-7883-1423-5. – URL: https://e.lanbook.com/book/146987 (дата обращения: 20.04.2026);

2 Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. – Москва : РУТ (МИИТ), 2020. – 38 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/175873 (дата обращения: 20.04.2026);

3 Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, И.В. Бадлуева. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 156 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/226076 (дата обращения: 20.04.2026);

4 Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Т.И. Крылова [и др.]. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с. – ISBN 978-5-8149-3139-9. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138 (дата обращения: 20.04.2026);

5 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 146 с. – ISBN 978-5-534-11118-7. – URL: https://urait.ru/bcode/542260 (дата обращения: 20.04.2026);

6 Клименко, Л. И. Первые шаги к выполнению нормативов комплекса ГТО / Клименко Любовь Ивановна, Харина Марина Федоровна // Дошкольное воспитание. – 2023. – № 10. – С. 30–34 : ил. –

URL: https://eivis.ru/browse/issue/12492542/udb/12 (дата обращения: 20.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



Приложение

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Какие утверждения о значении физической культуры и спорта для здоровья являются верными?

а) Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний

б) Улучшают работу опорно-двигательного аппарата

в) Обязательно приводят к профессиональным травмам

г) Способствуют нормализации обмена веществ

2. Что относится к основным целям физической культуры как социального явления?

а) Оздоровление и подготовка к деятельности

б) Установление мировых рекордов

в) Эстетическое совершенствование тела

г) Формирование жизненно важных навыков

3. Какие основные принципы здорового образа жизни необходимо учитывать при занятиях физической культурой и спортом?

а) Регулярность и адекватность нагрузок

б) Тренировки на максимуме пульса

в) Полноценный сон и гигиена

г) Отказ от углеводов в питании

4. Какие факторы влияют на развитие физических качеств человека?

а) Наследственность и среда

б) Характер и темперамент

в) Систематичность тренировок

г) Только уровень тестостерона

5. Какие методы и техники используются в физической культуре и спорте для улучшения физических показателей?

а) Круговая тренировка

б) Интервальный метод

в) Повторный метод с отягощениями

г) Все перечисленные

6. Какие виды тренировок и упражнений могут помочь развить выносливость, силу и гибкость?

а) Кроссовая подготовка и стретчинг

б) Пауэрлифтинг и пилатес

в) Круговая тренировка и ОФП

г) Интервальный бег и йога

7. Каковы основные принципы построения тренировочного процесса в физической культуре и спорте?

а) Систематичность и постепенность

б) Волнообразность нагрузки

в) Индивидуализация и цикличность

г) Все вышеперечисленное

8. Как частота сердечных сокращений (ЧСС) используется для контроля интенсивности нагрузки?

а) Чем выше ЧСС, тем эффективнее тренировка

б) Оптимальная зона – 60–80% от максимальной ЧСС

в) ЧСС не связана с интенсивностью нагрузки

г) Нормальная ЧСС всегда 120 уд/мин

9. Что такое «кислородный долг» и когда он возникает?

а) Нехватка воздуха при плавании под водой

б) Состояние после интенсивной анаэробной работы

в) Результат длительной ходьбы в спокойном темпе

г) Показатель гипервентиляции лёгких

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО)

1 Когда была создана программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)?

2 были первоначальные цели и задачи программы ГТО?

3 Какие основные этапы развития и изменения прошла программа ГТО за время своего существования?

4 Какие нормативы входили в первоначальный состав комплекса ГТО?

5 Какова роль и значение программы ГТО в советском и современном обществе?

6 Какие изменения были внесены в программу ГТО в последние годы и какие цели преследуются этими изменениями?

7 Какие основные категории испытаний входят в нормативы ГТО и какие требования предъявляются к уровню физической подготовленности для успешного выполнения каждой категории?

Раздел 2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе по ВФСК «Готов к труду и обороне»

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие мероприятия и меры предусмотрены для внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в школьную физкультурно-оздоровительную работу?
2. Каковы основные цели и задачи организации физкультурно-оздоровительной работы по программе ГТО в школе?
3. Какие виды мероприятий включает в себя спортивно-массовая работа в школе в рамках программы ГТО?
4. Каковы требования к подготовке педагогических кадров для успешной организации работы по программе ГТО в школе?
5. Какова роль школьного руководства в организации физкультурно-оздоровительной работы по программе ГТО?
6. Какие спортивные мероприятия и соревнования проводятся в рамках программы ГТО в школе?
7. Каковы возможности для участия школьников в спортивных мероприятиях в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне»?

Раздел 3. Организационное обеспечение деятельности спортивных клубов, реализующих ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Какие основные задачи стоят перед спортивными клубами, реализующими программу ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
2. Каким образом спортивные клубы привлекают участников к участию в программе ГТО?
3. Как организуется тренировочный процесс в спортивных клубах для подготовки к нормативам ГТО?
4. Какие методы и подходы используются для мотивации участников программы ГТО в спортивных клубах?
5. Какие виды спортивных мероприятий и соревнований проводятся в рамках программы ГТО в спортивных клубах?
6. Какова роль тренеров и инструкторов в организации и проведении тренировок по программе ГТО?
7. Каким образом осуществляется контроль и оценка результатов участников программы ГТО в спортивных клубах?

Раздел 4. Организация спортивно-массовых мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне» в школе

1. Какие основные цели ставятся перед спортивно-массовыми мероприятиями ВФСК «Готов к труду и обороне» в школе?
2. Какие мероприятия входят в категорию спортивно-массовых в рамках программы ГТО в школе?

3. Каковы особенности планирования и подготовки спортивно-массовых мероприятий в школе?

4. Какие виды спортивных соревнований проводятся в рамках спортивно-массовых мероприятий ВФСК «Готов к труду и обороне»?

5. Каким образом формируются команды или группы участников для участия в спортивно-массовых мероприятиях?

6. Какие меры поддержки и стимулирования участия в спортивно-массовых мероприятиях используются в школе?

7. Какие специальные требования предъявляются к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий в школьной среде?

Раздел 5. Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Какие методы и инструменты используются для оценки физической подготовленности учащихся по программе ГТО?

2. Каким образом проводится начальная диагностика физической подготовленности перед началом учебного процесса?

3. Какие показатели и критерии оцениваются при мониторинге физической подготовленности учащихся?

4. Как часто проводится мониторинг физической подготовленности в рамках программы ГТО?

5. Какие действия предпринимаются на основе результатов мониторинга физической подготовленности для корректировки образовательного процесса?

6. Каким образом учитывается индивидуальный подход к оценке физической подготовленности каждого ученика?

7. Какие рекомендации и ресурсы предоставляются учащимся для самостоятельного контроля и улучшения своей физической подготовленности?

Раздел 6. Медицинский допуск к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Какие медицинские аспекты должны быть учтены при подготовке к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

2. Какие заболевания или состояния могут стать препятствием для прохождения испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

3. Каким образом проходит медицинский осмотр перед выполнением испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

4. Какие параметры физического состояния оцениваются в рамках медицинского допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

5. Какова роль медицинских работников в оценке и подготовке участников к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

6. Какие медицинские документы необходимо предоставить для получения допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

7. Какие медицинские критерии используются для определения годности участников к выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

Раздел 7. Судейство ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Какие основные принципы руководят судейской деятельностью в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне»?
2. Какова роль судей в процессе проведения испытаний ВФСК?
3. Каким образом формируются судейские бригады для проведения мероприятий ВФСК?
4. Какие критерии используются при оценке результатов испытаний судьями ВФСК?
5. Какими навыками и знаниями должны обладать судьи ВФСК для качественного выполнения своих обязанностей?
6. Какие технические аспекты должны учитываться при проведении судейских мероприятий ВФСК?
7. Какие виды соревнований и испытаний подразумевают участие судей ВФСК?
8. Каким образом осуществляется обучение и подготовка судей для ВФСК «Готов к труду и обороне»?

Раздел 8. Организация тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. Какие цели преследует организация тестирования населения в рамках ВФСК ГТО?
2. Какие методы и инструменты используются при тестировании населения в рамках ВФСК ГТО?
3. Каким образом определяются нормативы и критерии для оценки результатов тестирования в рамках ВФСК ГТО?
4. Какие испытания включаются в программу тестирования населения по ВФСК ГТО?
5. Какие возможности предоставляются гражданам для участия в тестировании по программе ВФСК ГТО?
6. Каким образом организуется проведение массовых мероприятий по тестированию населения в рамках ВФСК ГТО?
7. Какие меры безопасности и медицинского контроля применяются во время тестирования населения по ВФСК ГТО?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Составьте план соревнования среди учащихся, направленные на развитие необходимых навыков для выполнения нормативов ГТО.

2. Разработайте тренировочные занятия по отдельным элементам нормативов ГТО (бег, прыжки, плавание и т. д.) с последующим оцениванием результатов.

3. Разработайте физкультурный праздник или спортивное мероприятие, в рамках которых будут присутствовать элементы выполнения нормативов ГТО.

4. Разработайте план внеурочной работы по комплексу ГТО для конкретной возрастной группы школьников, учитывая их физические способности и интересы.

5. Подготовьте мероприятие «День Здоровья», на котором учащиеся смогут пройти испытания по нормативам ГТО.

6. Разработайте тренировку по выполнению отдельных нормативов ГТО, уделяя особое внимание технике и технике выполнения упражнений.

3. Выполнение контрольной работы

Пример заданий:

1.Разработать индивидуальные программы подготовки для учащихся с разным уровнем физической подготовленности, с учетом их специфических потребностей.

2.Разработать план внеурочных занятий, охватывающий основные компоненты программы ГТО: бег, прыжки, плавание, подтягивания и т. д.

3. Разработайте памятку по судейству испытаний ВФСК, включающую ключевые моменты и рекомендации для судей.

4.Разработайте план мероприятия по тестированию населения по программе ГТО, определив цели, задачи и методы проведения.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач.

4. Тестовые задания к экзамену для промежуточной аттестации

1. Выберите верный вариант ответа

Когда была основана программа ГТО?

a) 1930 год

b) 1941 год

c) 1956 год

d) 1965 год

2. Выберите верный вариант ответа

Кто является основателем программы ГТО?

a) Владимир Путин

b) Ленин

c) Сталин
d) Хрущев

3. Выберите верный вариант ответа
Какова цель программы ГТО?
a) Повышение уровня профессиональной подготовки
b) Развитие физической культуры и спорта в стране
c) Подготовка к военной службе
d) Повышение образовательного уровня

4. Выберите верный вариант ответа
Какие именно качества развивает программа ГТО?
a) Физические
b) Психические
c) Интеллектуальные
d) Все вышеперечисленное

5. Выберите верный вариант ответа
В каком году была возрождена программа ГТО после перерыва?
a) 1971 год
b) 1985 год
c) 2009 год
d) 2018 год

6. Выберите верный вариант ответа
Как называлась программа ГТО в период СССР?
a) Пионерские зори
b) Спортивный горизонт
c) Готов к труду и обороне
d) Здоровое поколение

7. Выберите верный вариант ответа
Какие испытания входят в программу ГТО?
a) Только бег
b) Только подтягивания
c) Разнообразные виды физической активности
d) Только гимнастика

8. Выберите верный вариант ответа
Какой символ использовался в программе ГТО в период СССР?
a) Медаль
b) Значок
c) Флаг
d) Герб

9. Выберите верный вариант ответа

Как называется высшая степень исполнения нормативов ГТО?

a) Золотая медаль

b) Серебряная медаль

c) Бронзовая медаль

d) Платиновая медаль

10. Установите правильную последовательность этапов развития программы ГТО:

1) Возрождение программы, принятие Государственного стандарта, проведение массовых мероприятий по популяризации, внедрение программы в образовательные учреждения.

2) Внедрение программы в образовательные учреждения, проведение массовых мероприятий по популяризации, возрождение программы, принятие Государственного стандарта.

3) Принятие Государственного стандарта, возрождение программы, внедрение программы в образовательные учреждения, проведение массовых мероприятий по популяризации.

4) Проведение массовых мероприятий по популяризации, принятие Государственного стандарта, внедрение программы в образовательные учреждения, возрождение программы.

11.Расположите следующие этапы развития ГТО в порядке их появления:

1) Появление ГТО, разработка стандартов, первое внедрение программы, корректировка требований.

2) Разработка стандартов, корректировка требований, появление ГТО, первое внедрение программы.

3) Появление ГТО, разработка стандартов, корректировка требований, первое внедрение программы.

4) Появление ГТО, первое внедрение программы, разработка стандартов, корректировка требований.

12. Расположите этапы развития ГТО в порядке их исторического развития:

1) Появление программы, разработка стандартов, первое внедрение, корректировка требований.

2) Появление программы, первое внедрение, разработка стандартов, корректировка требований.

3) Появление программы, разработка стандартов, корректировка требований, первое внедрение.

4) Появление программы, разработка стандартов, первое внедрение, корректировка требований.

13.Установите последовательность внедрения ГТО в образовательные учреждения:

1) Начальные школы, средние школы, ВУЗы.

2) ВУЗы, начальные школы, средние школы.

3) Средние школы, начальные школы, ВУЗы.

4) Средние школы, ВУЗы, начальные школы.

14.Расположите этапы развития ГТО в порядке хронологии:

1) Возрождение программы, первое внедрение, разработка стандартов, корректировка требований.

2) Разработка стандартов, возрождение программы, первое внедрение, корректировка требований.

3) Разработка стандартов, возрождение программы, корректировка требований, первое внедрение.

4) Возрождение программы, разработка стандартов, корректировка требований, первое внедрение.

15.Расположите этапы внедрения программы ГТО в порядке их последовательности:

1) Внедрение в образовательные учреждения, проведение массовых мероприятий, участие в испытаниях, внедрение в спортивные клубы.

2) Внедрение в спортивные клубы, проведение массовых мероприятий, участие в испытаниях, внедрение в образовательные учреждения.

3) Проведение массовых мероприятий, участие в испытаниях, внедрение в спортивные клубы, внедрение в образовательные учреждения.

4) Участие в испытаниях, внедрение в образовательные учреждения, проведение массовых мероприятий, внедрение в спортивные клубы.

16.Соотнесите виды физкультурно-оздоровительной работы в школе с их целями:

Виды	Цели
А. Утренняя гимнастика	1. Повышение общей физической подготовленности
Б. Физкультурные минутки	2. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
В. Уроки физической культуры	3. Развитие координации и гибкости
Г. Спортивные секции	4. Специализированная подготовка в определенном виде спорта

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

17. Выберите верный вариант ответа

Какие мероприятия можно проводить в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе для подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО?

a) Только уроки физической культуры

b) Только спортивные соревнования

c) Утренние зарядки, спортивные мероприятия, занятия в спортивных секциях

d) Только физкультурные минутки

18. Выберите верный вариант ответа

Какие дополнительные возможности предоставляет проведение физкультурно-оздоровительной работы в школе для достижения целей программы ГТО?

a) Повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом

b) Повышение уровня компетенции учителей физической культуры

c) Создание условий для формирования здорового образа жизни учащихся

d) Все вышеперечисленное

19.Соотнесите виды спортивно-массовой работы в школе с их целями:

Виды	Цели
А. Спортивные соревнования	1. Содействие развитию командного духа и соревновательности
Б. Физкультурные праздники	2. Пропаганда здорового образа жизни и физической активности
В. Эстафеты и экоигры	3. Поддержание интереса к занятиям физической культурой и спортом
Г. Спортивные кружки и секции	4. Повышение уровня физической подготовленности учащихся

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

20. Выберите верный вариант ответа

Какие мероприятия спортивно-массовой работы в школе способствуют достижению целей программы ГТО?

a) Только организация спортивных секций

b) Только проведение спортивных соревнований

c) Физкультурные праздники, эстафеты, спортивные кружки и секции

d) Только уроки физической культуры

21. Выберите верный вариант ответа

Какие формы спортивно-массовой работы в школе являются наиболее эффективными для подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО?

a) Только физкультурные минутки

b) Только утренняя гимнастика

c) Разнообразные виды спортивных мероприятий, включая соревнования, эстафеты, занятия в спортивных секциях

d) Только уроки физической культуры

22. Выберите верный вариант ответа

Какой из ниже перечисленных факторов важен для успешной организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе с учетом целей ГТО?

a) Только наличие спортивного инвентаря

b) Только квалификация учителей физической культуры

c) Создание условий для массового участия всех учащихся, вне зависимости от физических способностей

d) Только наличие спортивной базы

23.Расположите следующие виды двигательной деятельности в порядке их проведения в течение учебного дня:

1) Утренняя гимнастика

2) Физкультурные минутки

3) Перемены между уроками

4) Уроки физической культуры

24.Установите правильную последовательность проведения видов двигательной активности в течение учебного дня:

1) Физкультурные минутки, перемены между уроками, утренняя гимнастика, уроки физической культуры.

2) Утренняя гимнастика, перемены между уроками, уроки физической культуры, физкультурные минутки.

3) Уроки физической культуры, физкультурные минутки, перемены между уроками, утренняя гимнастика.

4) Перемены между уроками, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, уроки физической культуры.

25.Расположите виды двигательной деятельности в порядке их частоты проведения в течение учебного дня:

1) Утренняя гимнастика, уроки физической культуры, физкультурные минутки, перемены между уроками.

2) Уроки физической культуры, утренняя гимнастика, перемены между уроками, физкультурные минутки.

3) Утренняя гимнастика, физкультурные минутки, перемены между уроками, уроки физической культуры.

4) Физкультурные минутки, перемены между уроками, утренняя гимнастика, уроки физической культуры.

26.Какова правильная последовательность видов двигательной активности в течение учебного дня, чтобы наиболее эффективно подготовить обучающихся к выполнению нормативов ГТО?

1) Утренняя гимнастика, физкультурные минутки, перемены между уроками, уроки физической культуры.

2) Физкультурные минутки, утренняя гимнастика, перемены между уроками, уроки физической культуры.

3) Уроки физической культуры, физкультурные минутки, перемены между уроками, утренняя гимнастика.

4) Перемены между уроками, утренняя гимнастика, уроки физической культуры, физкультурные минутки.

27. Выберите верный вариант ответа

Какие виды двигательной деятельности предпочтительно проводить чаще всего в школе для достижения целей программы ГТО?

a) Только уроки физической культуры

b) Только утренняя гимнастика

c) Уроки физической культуры и физкультурные минутки

d) Только перемены между уроками

28. Выберите верный вариант ответа

Какой вид двигательной деятельности следует проводить перед началом учебного дня?

a) Уроки физической культуры

b) Физкультурные минутки

c) Утренняя гимнастика

d) Перемены между уроками

29. Выберите верный вариант ответа

Какие задачи возлагаются на спортивные клубы, реализующие ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только проведение соревнований по ГТО.

b) Организация тренировочного процесса только для профессиональных спортсменов.

c) Проведение занятий по физической подготовке и подготовке к выполнению нормативов ГТО, а также участие в организации спортивных мероприятий.

d) Осуществление лишь административных функций.

30. Выберите верный вариант ответа

Какое оборудование и материально-техническая база должны быть у спортивных клубов для реализации ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только стандартный комплект тренажеров.

b) Оборудование для проведения только соревнований по ГТО.

c) Спортивные инвентарь, тренажеры, спортивные площадки, медицинские кабинеты и квалифицированные тренеры.

d) Обычное оборудование для проведения занятий по физкультуре.

31. Выберите верный вариант ответа

Какие кадровые ресурсы необходимы для эффективного функционирования спортивных клубов, реализующих ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только спортсмены-профессионалы.

b) Только один тренер.

c) Квалифицированные тренеры, врачи-специалисты, методисты и инструкторы.

d) Не требуются дополнительные кадры.

32. Выберите верный вариант ответа

Какие меры принимаются для мотивации участия в программе ВФСК «Готов к труду и обороне» в спортивных клубах?

a) Только награждение победителей соревнований по ГТО.

b) Обеспечение материальными поощрениями только лучших участников.

c) Организация мероприятий, посвященных достижениям участников, выдача значков и дипломов, а также поощрение на регулярной основе.

d) Не предусмотрены специальные меры мотивации.

33. Выберите верный вариант ответа

Какое влияние оказывает сотрудничество спортивных клубов с образовательными учреждениями на реализацию ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Спортивные клубы не имеют отношения к образовательным учреждениям.

b) Сотрудничество с образовательными учреждениями позволяет эффективно внедрять программу ГТО в учебный процесс и привлекать больше участников.

c) Это не оказывает влияния на реализацию программы ГТО.

d) Образовательные учреждения не заинтересованы в сотрудничестве с клубами.

34. Выберите верный вариант ответа

Какие организационные меры принимаются для обеспечения доступности программы ГТО через спортивные клубы?

a) Ограничение доступа только для определенных возрастных групп.

b) Обеспечение доступа для всех желающих независимо от возраста, пола и физической подготовленности.

c) Принимаются только спортсмены с опытом выступлений на профессиональном уровне.

d) Ограничение доступа только для спортсменов-профессионалов.

35.Расположите следующие мероприятия в порядке их проведения в школе:

1) Соревнования по бегу на длинные дистанции

2) Массовые физкультурные праздники

3) Тренировочные занятия по выполнению нормативов ГТО

4) Вручение наград и сертификатов за успешное прохождение испытаний ГТО

36. Выберите верный вариант ответа

Какие мероприятия должны проводиться в первую очередь для мотивации участия школьников в программе ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Соревнования по главным дисциплинам ГТО

b) Вручение значков и дипломов

c) Проведение спортивных праздников и массовых мероприятий

d) Обязательные уроки физической культуры

37. Выберите верный вариант ответа

Какие мероприятия лучше всего подходят для популяризации программы ВФСК «Готов к труду и обороне» среди школьников?

a) Тренировочные занятия по выполнению нормативов ГТО

b) Одиночные соревнования по легкой атлетике

c) Массовые спортивные игры и эстафеты

d) Тестирование по ГТО перед всей школой

38. Выберите верный вариант ответа

Какое мероприятие лучше всего подходит для завершения года по программе ГТО?

a) Тренировочные занятия по выполнению нормативов ГТО

b) Вручение сертификатов и значков

c) Организация тематического спортивного праздника
d) Соревнования по самым сложным дисциплинам ГТО

39. Выберите верный вариант ответа
Какие мероприятия могут быть организованы в течение года для поддержания интереса школьников к программе ГТО?
a) Ежемесячные тестирования по ГТО
b) Проведение уроков физической культуры в школе
c) Соревнования только по футболу и баскетболу
d) Вручение наград только за высокие результаты

40. Выберите верный вариант ответа
В какой последовательности лучше всего организовать спортивно-массовые мероприятия в школе для успешной реализации программы ГТО?
a) Вручение наград, тестирование, тренировочные занятия, соревнования.
b) Тестирование, тренировочные занятия, соревнования, вручение наград.
c) Тренировочные занятия, соревнования, вручение наград, тестирование.
d) Соревнования, вручение наград, тестирование, тренировочные занятия.

41. Выберите верный вариант ответа
Какие методы можно использовать для оценки физической подготовленности учащихся в рамках программы ВФСК «Готов к труду и обороне»?
a) Только тестирование на скорость бега и прыжки в длину.
b) Только анкетирование учащихся о ежедневной физической активности.
c) Физические тесты, антропометрические измерения и функциональные тесты.
d) Только оценка успеваемости по урокам физической культуры.

42. Выберите верный вариант ответа
Какие параметры физической подготовленности могут быть измерены в ходе мониторинга по программе ВФСК «Готов к труду и обороне»?
a) Только скорость бега на короткие дистанции.
b) Только рост и вес учащихся.
c) Аэробная выносливость, сила, гибкость, координация и скорость.
d) Только рост учащихся.

43. Выберите верный вариант ответа

Какие инструменты могут быть использованы для проведения антропометрических измерений при мониторинге физической подготовленности учащихся?

a) Только рулетка и линейка.

b) Антропометрические калькуляторы.

c) Специальные инструменты для измерения роста, веса, объемов тела и процента жира.

d) Только весы.

44. Выберите верный вариант ответа

Какие категории физической подготовленности могут быть определены в рамках программы ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только высокий, средний и низкий уровень.

b) Только достаточный и недостаточный уровень.

c) Отличный, хороший, удовлетворительный, неудовлетворительный.

d) Только адекватный и неадекватный уровень.

45. Выберите верный вариант ответа

Как часто рекомендуется проводить мониторинг физической подготовленности учащихся по программе ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Раз в год.

b) Раз в два года.

c) Раз в месяц.

d) Раз в неделю.

46. Выберите верный вариант ответа

Какие данные должны включать в себя отчеты о мониторинге физической подготовленности учащихся по программе ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только результаты лабораторных анализов.

b) Только оценки успеваемости по урокам физической культуры.

c) Информацию о физических тестах, антропометрических данных и рекомендации по улучшению показателей.

d) Только фотографии учащихся.

47. Выберите верный вариант ответа

Какие факторы могут повлиять на достоверность результатов мониторинга физической подготовленности учащихся?

a) Только профессионализм медицинского персонала.

b) Все результаты мониторинга.

c) Неправильная калибровка оборудования и неправильное выполнение тестов.

d) Только метеорологические условия.

48. Выберите верный вариант ответа

Как можно использовать результаты мониторинга физической подготовленности для коррекции программы обучения по ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только для определения успеваемости учащихся.

b) Для анализа эффективности программы и внесения корректив в тренировочный процесс.

c) Только для определения победителей соревнований.

d) Для оценки деятельности тренеров.

49. Выберите верный вариант ответа

Какие дополнительные ресурсы могут потребоваться для успешного проведения мониторинга физической подготовленности в школе?

a) Только печатные анкеты.

b) Компьютеры и программное обеспечение для обработки данных.

c) Только дополнительные тренажеры.

d) Дополнительные кадры для проведения тестирования.

50. Выберите верный вариант ответа

Какая организация отвечает за стандартизацию процесса мониторинга физической подготовленности учащихся в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Министерство образования.

b) Совет по физической культуре и спорту.

c) Всероссийская федерация ГТО.

51. Выберите верный вариант ответа

Какой этап должен предшествовать медицинскому осмотру для участия в испытаниях ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Подготовка к физическим нагрузкам.

b) Проведение функциональных тестов.

c) Сбор анамнеза участников.

d) Получение медицинских рекомендаций.

52. Выберите верный вариант ответа

Что включает в себя анамнез, собираемый при медицинском допуске к выполнению испытаний ГТО?

a) Только данные о росте и весе участников.

b) Медицинская история, хронические заболевания, травмы и операции.

c) Только данные о физических упражнениях, выполняемых участниками.

d) Только данные о результатах предыдущих испытаний ГТО.

53. Выберите верный вариант ответа

Какие медицинские показатели оцениваются в ходе медицинского допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только артериальное давление.

b) Анализ мочи и крови.

c) Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат.

d) Только состояние кожи и волос.

54. В каком порядке проводятся медицинские осмотры для допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

1) Только офтальмологическое обследование, затем неврологическое.

2) Любой порядок, в зависимости от заболеваний участников.

3) Первоначальная консультация терапевта, затем специализированные обследования при необходимости.

4) Только после проведения всех функциональных тестов.

55. Выберите верный вариант ответа

Какие медицинские специалисты могут быть вовлечены в процесс медицинского допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только врач-терапевт.

b) Только врач-офтальмолог.

c) Врач-терапевт, врач-офтальмолог, врач-невролог, врач-оториноларинголог, врач-ортопед, врач-кардиолог и другие специалисты при необходимости.

d) Только педиатр.

56. Выберите верный вариант ответа

Какой из следующих факторов является причиной отклонения от нормы при медицинском допуске к испытаниям ГТО?

a) Только наличие рубцов на коже.

b) Любая патология, которая может негативно повлиять на здоровье при физической нагрузке.

c) Только легкая слепота.

d) Только ожирение.

57. Выберите верный вариант ответа

Какие методы обследования могут использоваться для выявления патологий при медицинском допуске к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только анализ крови и мочи.

b) Антропометрические измерения.

c) Лабораторные исследования, инструментальные методы (ЭКГ, УЗИ) и функциональные тесты.

d) Только визуальный осмотр.

58. Выберите верный вариант ответа

Какие ограничения могут быть наложены на участие в испытаниях ГТО при медицинском допуске?

a) Только наличие тяжелых физических травм.

b) Любые патологии, представляющие потенциальную угрозу для здоровья при физических нагрузках.

c) Только заболевания сердечно-сосудистой системы.

d) Только детский возраст.

59. Выберите верный вариант ответа

Какова основная цель медицинского допуска к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только выявление хронических заболеваний.

b) Предотвращение возможных травм при выполнении нагрузок.

c) Только контроль за снижением веса участников.

d) Только определение группы здоровья.

60. Выберите верный вариант ответа

Какие основные функции выполняют судьи при проведении испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только контроль за безопасностью участников.

b) Оценка выполнения участниками нормативов.

c) Оценка общей организации испытаний.

d) Все вышеперечисленное.

61. Выберите верный вариант ответа

Какие требования предъявляются к судьям ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только опыт в проведении физкультурных мероприятий.

b) Знание правил и нормативов ГТО, а также требований безопасности.

c) Только наличие медицинского образования.

d) Опыт участия в ГТО в качестве испытуемого.

62. Выберите верный вариант ответа

Какие виды контроля осуществляются судьями в ходе испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только оценка техники выполнения упражнений.

b) Контроль за безопасностью, правильностью и честностью проведения испытаний.

c) Оценка выступления команды в целом.

d) Только учет времени выполнения упражнений.

63. Выберите верный вариант ответа

Какие аспекты должны учитываться при оценке выполнения участниками нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только количество повторений в упражнениях.

b) Только скорость выполнения упражнений.

c) Техника выполнения, правильность выполнения, соответствие возрасту и полу.

d) Только выносливость участников.

64. Выберите верный вариант ответа

Какие критерии применяются для оценки безопасности испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только наличие медицинского оборудования.

b) Оценка рисков для здоровья участников при выполнении нормативов.

c) Только уровень подготовленности участников.

d) Только наличие инструкторов.

65. Выберите верный вариант ответа

Какие меры предпринимаются судьями в случае нарушения участниками правил проведения испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только предупреждение участников.

b) Отстранение от испытаний.

c) Только запись в протоколе о нарушении.

d) Все вышеперечисленное.

66. Выберите верный вариант ответа

Какие атрибуты могут использоваться судьями при проведении испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только стартовый пистолет.

b) Штанга, отметочные ленты, таймеры и другое специализированное оборудование.

c) Только сигнальные флажки.

d) Только линейка и рулетка.

67. Выберите верный вариант ответа

Какова основная цель судейства в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только регистрация результатов испытаний.

b) Обеспечение соблюдения правил и безопасности, а также объективная оценка выполнения нормативов.

c) Только участие в награждении победителей.

d) Только решение спорных моментов.

68. Выберите верный вариант ответа

Какие качества должны иметь судьи ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только хорошая физическая подготовка.

b) Объективность, справедливость, толерантность, внимательность, выносливость и коммуникабельность.

c) Только опыт участия в ГТО.

d) Только знание правил и нормативов.

69. Выберите верный вариант ответа

Каковы этапы организации тестирования в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Проведение медицинского осмотра, подготовка испытательных мест, проведение непосредственно испытаний, анализ результатов.

b) Подготовка участников, проведение испытаний, награждение победителей.

c) Подготовка медицинской документации, организация питания участников, фиксация результатов.

d) Разработка тренировочных программ, наблюдение за динамикой результатов, анализ показателей.

70. Выберите верный вариант ответа

Что включает в себя подготовка испытательных мест при организации тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Разметка территории, установка необходимого оборудования, подготовка медицинской комиссии.

b) Проведение технического обслуживания спортивных сооружений, учёт инвентаря, обеспечение безопасности.

c) Разработка трасс, установка знаков безопасности, предоставление судейского состава.

d) Только аренда спортивных площадок и предоставление инвентаря.

71. Выберите верный вариант ответа

Каким образом проводится регистрация участников перед тестированием ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Заполнение электронной формы на сайте ВФСК.

b) Заполнение бумажной анкеты на месте проведения тестирования.

c) Регистрация осуществляется автоматически при прибытии на тестирование.

d) Нет необходимости в регистрации, участие открыто для всех желающих.

72. Выберите верный вариант ответа

Какие виды испытаний могут включаться в программу тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только лыжные гонки.

b) Только бег на длинные дистанции.

c) Бег, прыжки, подтягивания, плавание, метание мяча и другие физические упражнения.

d) Только игры в футбол и волейбол.

73. Выберите верный вариант ответа

Каким образом происходит анализ результатов тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Только на основе медицинской документации.

b) Только путем подсчета количества выполненных упражнений.

c) Путем сравнения результатов с установленными нормативами и стандартами.

d) На основе мнения судейского состава.

74. Выберите верный вариант ответа

Какие меры принимаются в случае обнаружения отклонений от нормативов при тестировании ВФСК «Готов к труду и обороне»?

a) Отправка участников на дополнительные обследования.

b) Отказ от учета результатов, если участник не выполнил все упражнения.

c) Предоставление возможности повторного тестирования.

d) Только уведомление об этом участников.