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

Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

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: 19-10-2026 16:15:13 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового спорта в образовательных организациях;
– совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к труду и защиты страны;
– осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина входит в состав профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы» профессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура.

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

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Основы врачебного контроля.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

– ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 1.2.: Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

– ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

– ПК 1.4.: Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта

– ПК 1.5.: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

– ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга

Обучающийся должен быть готов к выполнению основных видов профессиональной деятельности:

– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать, иметь практический опыт:

Код ОК, ПК	**Уметь**	**Знать**	**Иметь практический опыт**
ОК 01. ОК 04. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.6.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством,	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок	планирования учебных занятий; проведения учебных занятий по физической культуре; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и эффективную

	клиентами в ходе профессиональной деятельности; определять цель, задачи, планировать учебные занятия и (или) циклы занятий с учётом задач и особенностей дополнительной общеобразовательной программы, уровня подготовленности, особенностей группы обучающихся; планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь с учетом задач учебного занятия; проводить учебные занятия в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта; дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; стимулировать и мотивировать деятельность и	оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; определять цель, задачи; цель, задачи, содержание, формы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; сущность, цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; технику безопасности, способы и приёмы	работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений; проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.

	общение обучающихся на учебных занятиях; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся; находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности, проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.	предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; соблюдать требования к ведению документации, обеспечивающей организацию проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к её ведению и оформлению; понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте; правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения.	

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***110***	*110*
Лекции, *академ. час.*	***26***	*26*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***52***	*52*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***32***	*32*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической	***0***	*0*

подготовки		

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История и возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (Возникновение и развитие комплекса ГТО. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Роль ГТО в пропаганде «чистого спорта»);

Раздел 2 Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО;

Тема 2.1 Указ и Положение о ГТО (Обзор Указа Президента РФ и Положения о ГТО, принятого Правительством РФ);

Тема 2.2 Нормативы, содержание и регламенты ГТО (Структура и содержание, виды испытаний, условия подготовки для выполнения норм комплекса ГТО);

Раздел 3 Основы методики развития физических качеств;

Тема 3.1 Основы методики развития силовых качеств (Характеристика, факторы, средства, методы и методики развития силовых качеств);

Тема 3.2 Основы методики развития быстроты (Характеристика, средства и методики развития быстроты);

Тема 3.3 Основы методики развития выносливости (Характеристика и средства развития выносливости);

Тема 3.4 Основы методики развития гибкости (Определение, виды, факторы, средства и методика развития гибкости);

Тема 3.5 Основы методики развития координации (Характеристика, виды, факторы и средства развития координации);

Раздел 4 Организация и проведение испытаний ГТО;

Тема 4.1 Виды обязательных испытаний (тестов) (Виды обязательных испытаний и испытаний (тестов) по выбору);

Тема 4.2 Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК (ГТО) (Наиболее эффективный порядок тестирования физической подготовленности населения);

Раздел 5 Требования к спортивным судьям по организации тестирования (Процедура допуска спортивных судей и требования к ним).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История и возрождение комплекса «Готов к труду и обороне»	5	

Раздел 2.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО	5	
Раздел 3.	Основы методики развития физических качеств	10	
Раздел 4.	Организация и проведение испытаний ГТО	4	
Раздел 5.	Требования к спортивным судьям по организации тестирования	2	
Итого:		**26**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История и возрождение комплекса «Готов к труду и обороне»	6	
Раздел 2.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО	8	
Раздел 3.	Основы методики развития физических качеств	25	
Раздел 4.	Организация и проведение испытаний ГТО	8	
Раздел 5.	Требования к спортивным судьям по организации тестирования	5	
Итого:		**52**	**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. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	12	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Итого:		**32**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии;

		4. Тестовые задания
Раздел 2.	ОК 01.; ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ОК 01.; ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 4.	ОК 01.; ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 5.	ОК 01.; ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Зачет.	ОК 01.; ОК 04.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

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 – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

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);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

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

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы 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 «Moodle».

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

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 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 домашнего задания

Домашнее задание – 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 домашнего задания

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 результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 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».

12.2.5 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: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 144 с. — ISBN 978-5-534-15486-3. – URL: https://urait.ru/bcode/544718 (дата обращения: 29.05.2025);

2 Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2024, - 148 с. - ISBN978-5-534-11519-2. – URL: https://urait.ru/bcode/535174 (дата обращения: 29.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. – URL: https://urait.ru/bcode/542553 (дата обращения: 29.05.2025);

2 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. – URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 29.05.2025).

в) 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 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 ?]. – URL: https://academia-library.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

5 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

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

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

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;

– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) 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 для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Для проведения занятий лекционного типа (лекций) и практических занятий предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями.

Для проведения практических занятий предусмотрен спортивный зал, оснащенный мебелью и специализированным оборудованием: табло универсальное; баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; волейбольная сетка, стойки; скамейка гимнастическая жесткая; перекладина гимнастическая пристенная; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; насос для накачивания мячей; набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

директор сск "металлург-университет" Серкова Татьяна Юрьевна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (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. Что означает аббревиатура ГТО и когда была введена эта программа в СССР?
2. Назовите год возрождения комплекса ГТО в современной России.
3. Сколько возрастных ступеней включает современный комплекс ГТО и какие возрастные группы они охватывают?
4. Перечислите основные виды испытаний (тестов) комплекса ГТО (не менее 5 примеров).
5. Какие существуют уровни сложности (знаки отличия) в комплексе ГТО и по каким критериям они присваиваются?
6. Какие медицинские требования предъявляются к участникам сдачи норм ГТО?
7. С какого действия начинается подготовка к массовому мероприятию по сдаче норм ГТО?

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

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. История и возрождение комплекса «Готов к труду и обороне»

Пример вопросов для устного опроса:

1. Когда и с какой целью был впервые введен комплекс ГТО в СССР?
2. Сколько ступеней было в первоначальном комплексе ГТО?
3. Назовите ключевые этапы развития комплекса ГТО в период с 1931 по 1985 годы.
4. Как изменялись нормативы и возрастные категории ГТО в советский период?
5. Какое влияние оказал комплекс ГТО на развитие массового спорта в СССР?
6. Почему в 2014 году было принято решение о возрождении комплекса ГТО в России?
7. Какие основные цели преследует современный комплекс ГТО?
8. Основная цель возрождения ГТО?

Раздел 2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО

Пример вопросов для устного опроса:

1. Кто утверждает государственные требования ГТО?
2. Сколько ступеней в современном ГТО?

3. Какие виды испытаний в ГТО?

4. Минимальный возраст для сдачи ГТО?

5. Какие медицинские документы требуются для допуска к сдаче ГТО?

6. Можно ли сдавать нормы ГТО без предварительной регистрации?

7. Какое минимальное количество испытаний нужно выполнить для получения знака отличия?

Раздел 3. Основы методики развития физических качеств

Пример вопросов для устного опроса:

1. Назовите основную группу физических упражнений для развития силовых способностей.

2. Какова оптимальная частота проведения силовых тренировок для одной мышечной группы в неделю?

3. Назовите основной метод развития скоростных способностей (быстроты).

4. Какова оптимальная дистанция спринтерского бега для развития быстроты?

5. Назовите основные методы развития общей выносливости.

6. В каком диапазоне частоты сердечных сокращений (ЧСС) рекомендуется проводить аэробную тренировку для развития выносливости?

7. В какой части занятия по физической культуре наиболее эффективно выполнять упражнения на развитие гибкости (растяжку)?

8. Назовите основные виды растяжки, применяемые в физической культуре и спорте.

9. Назовите основные характеристики физических упражнений, используемых для развития координационных способностей.

Раздел 4. Организация и проведение испытаний ГТО

Пример вопросов для устного опроса:

1. Перечислите обязательные виды испытаний для получения знака отличия ГТО III ступени (13–15 лет).

2. Назовите не менее трех видов испытаний по выбору, доступных для участников V ступени комплекса ГТО (16–17 лет).

3. С каких по степени утомляемости физических испытаний рекомендуется начинать процедуру тестирования в день сдачи норм?

4. Каков минимально допустимый интервал отдыха между выполнением разных видов испытаний в рамках одного дня тестирования?

5. Укажите рекомендуемую последовательность проведения видов испытаний на одном мероприятии.

6. Назовите три ключевых организационно-методических условия для минимизации риска травматизма при сдаче норм ГТО.

Раздел 5. Требования к спортивным судьям по организации тестирования

Пример вопросов для устного опроса

1. Кто допускается к судейству испытаний комплекса ГТО?

2. Какова основная обязанность судьи при проведении тестирования?

3. Какие документы подтверждают право специалиста быть судьей на центре тестирования ГТО?

4. Что обязан зафиксировать судья в протоколе при нарушении участником правил выполнения испытания?

5. Каково первоочередное действие судьи при выявлении грубого нарушения техники безопасности или правил испытания?

6. Кто принимает окончательное решение в спорной ситуации во время тестирования ГТО?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Какое событие считается началом формирования системы физической подготовки в СССР, предшествующей созданию комплекса ГТО?

1) Проведение Олимпийских игр 1952 г.

2) Создание системы физкультурных кружков в 1918 г.

3) Введение обязательных нормативов по физической подготовке в армии в 1930-х годах

4) Создание Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту в 1950 г.

2. Установите последовательность развития комплекса ГТО:

1) Введение нормативов для школьников

2) Распространение нормативов среди взрослого населения

3) Создание системы оценки физической подготовленности

4) Массовое внедрение нормативов в СССР

3. Выберите верный вариант ответа

Какие из перечисленных факторов наиболее способствовали популяризации комплекса ГТО в СССР?

1) Государственная поддержка и пропаганда спорта

2) Ограничение доступа к спортивным сооружениям
3) Отсутствие нормативных требований к населению
4) Недостаток спортивных мероприятий

4. Вставьте пропущенное слово:
Основной причиной возрождения комплекса ГТО в России в 2014 году стало _____ уровня физической подготовленности населения и необходимость формирования здорового образа жизни.

5. Выберите верный вариант ответа
Какие из перечисленных факторов наиболее повлияли на решение о возрождении ГТО?:
1) Рост заболеваемости среди молодежи и снижение уровня физической активности
2) Увеличение числа спортивных федераций без государственной поддержки
3) Отказ от внедрения новых нормативов по физподготовке в школах
4) Снижение интереса к массовому спорту среди взрослого населения

6. Выберите верный вариант ответа
Укажите правильную последовательность этапов принятия нормативных документов о ГТО:
1) Вступление в силу — Разработка проекта — Обсуждение — Подписание
2) Обсуждение — Разработка проекта — Вступление в силу — Подписание
3) Подписание — Обсуждение — Разработка проекта — Вступление в силу
4) Разработка проекта — Обсуждение — Подписание — Вступление в силу

7. Выберите верный вариант ответа
Какие из следующих документов являются основными нормативными актами, регулирующими деятельность по выполнению нормативов ГТО?:
1) Указ Президента РФ о национальной безопасности
2) Федеральный закон «О физической культуре и спорте» и Постановление Правительства РФ о ГТО
3) Закон о здравоохранении РФ и постановление Минздрава РФ о профилактике заболеваний
4) Постановление Минобразования о школьной программе

8. Выберите верный вариант ответа

Какие виды испытаний входят в структуру нормативов комплекса ГТО?:

1) Только силовые упражнения для взрослых

2) Тестирование на выносливость только для спортсменов высокого уровня

3) Общая физическая подготовка, силовые упражнения, скоростные тесты, гибкость, выносливость, координация

4) Тесты на профессиональную подготовку спортсменов

9. Расположите этапы подготовки к выполнению нормативов ГТО в правильной последовательности:

1) Ознакомление с требованиями нормативов

2) Проведение предварительных тренировок

3) Итоговая сдача нормативов

4) Оценка текущего уровня подготовленности

10. Выберите верный вариант ответа

Какой из факторов является ключевым при развитии силовых качеств?

1) Высокая интенсивность тренировок с использованием тяжелых весов или сопротивлений

2) Минимальный объем тренировочной нагрузки

3) Исключительно аэробные упражнения

4) Отсутствие прогрессии нагрузок

11. Выберите верный вариант ответа

Выберите средство развития силовых качеств:

1) Йога и растяжка

2) Бег на длинные дистанции

3) Тяжелая атлетика и силовые тренажеры

4) Аэробика

12. Выберите верный вариант ответа

Какая методика наиболее эффективна для развития быстроты?

1) Интервальные тренировки с короткими интервалами высокой интенсивности

2) Постоянное выполнение длительных пробегов на выносливость

3) Статическая растяжка перед тренировкой

4) Медленные темпы выполнения упражнений

13. Выберите верный вариант ответа

В каком виде спорта развитие быстроты является особенно важным?

1) Синхронное плавание

2) Марафонцы

3) Спортивная ходьба
4) Спортсмены-спринтеры

14. Выберите верный вариант ответа
Какие испытания могут быть выбраны по желанию участника при сдаче комплекса ГТО?
1) Тест на ловкость или плавание
2) Только обязательные тесты без возможности выбора
3) Тестирование на профессиональную квалификацию
4) Только тесты на выносливость без других вариантов

15. Выберите верный вариант ответа
Процедура допуска спортивных судей включает:
1) Назначение руководителем мероприятия без дополнительной проверки
2) Прохождение специальной подготовки и подтверждение квалификации через аттестацию
3) Самостоятельное обучение без официальных курсов
4) Прохождение медицинского осмотра перед каждым мероприятием

16. Соотнесите исторические периоды развития ГТО с ключевыми событиями:

Период	Событие
А. 1918–1930 гг	1. Введение возрастных ступеней и новых нормативов
Б. 1931–1940 гг	2. Создание Всевобуча и первые военно-спортивные нормативы
В. 1941–1945 гг.	3. Массовая подготовка населения к труду и обороне в военное время
Г. 1972–1985 гг.	4. Утверждение первого комплекса ГТО с едиными стандартами

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

17. Соотнесите нормативные документы ГТО с их содержанием:

Документ	Характеристика
А. Указ Президента РФ №172 (2014)	1. Регламентирует порядок тестирования и судейства
Б. Постановление Правительства №540 (2014)	2. Определяет структуру испытаний и условия выполнения
В. Приказ Минспорта №575 (2017)	3. Утверждает возрождение комплекса ГТО

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18. Установите правильный порядок этапов организации тестирования ГТО:

1) Допуск участников к испытаниям
2) Подготовка инвентаря и площадок
3) Проведение инструктажа
4) Оформление протоколов
5) Разминка участников

19. Установите последовательность методики развития физических качеств:

1) Подбор упражнений по направленности
2) Определение индивидуальных норм нагрузки
3) Контроль динамики показателей
4) Коррекция программы тренировок

20. Выберите верный вариант ответа

Какое наказание предусмотрено для участника ГТО, уличенного в применении допинга?

1) Пожизненная дисквалификация
2) Аннулирование результатов и запрет на участие на 2 года
3) Устное предупреждение

21. Ответьте на вопрос

Какой тип нормативного правового акта является основным документом, регламентирующим современные нормативы ГТО?

22. Вставьте пропущенное слово

Для развития _____ применяются интервальные тренировки с чередованием интенсивности.

23. Установи последовательность планирования тренировки для развития силы:

1) Подбор упражнений по группам мышц
2) Определение нагрузки (вес, подходы)
3) Разминка с элементами стретчинга
4) Контроль техники выполнения
5) Анализ результатов и коррекция плана

24. Установи этапы организации тестирования ГТО:

1) Проверка документов участников

2) Фиксация результатов в протокол
3) Награждение
4) Инструктаж по технике безопасности
5) Разминка под руководством судьи

25. Соотнесите роли в команде судей ГТО с их функциями:

Роль	Функция
А. Главный судья	1. Проверка разминки участников
Б. Секретарь	2. Координация работы всех судей
В. Судья-контролёр	3. Внесение данных в протоколы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

26. Соотнесите методы развития физических качеств с их назначением:

Метод	Качество
А. Интервальный бег	1. Гибкость
Б. PNF-растяжка	2. Выносливость
В. Плиометрические прыжки	3. Быстрота

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

27. Вставьте пропущенное слово
Для развития _____ используют упражнения с отягощениями 60–80% от максимума.

28. Вставьте пропущенное словосочетание
При организации испытаний ГТО судья обязан провести _____ для предотвращения травм.

29. Вставьте пропущенное слово
Метод _____ предполагает чередование нагрузки и отдыха для развития выносливости.

30. Выберите верный вариант ответа
Участник лагеря отказывается выполнять норматив ГТО, ссылаясь на усталость. Ваши действия:
1) Заменить испытание на творческое задание
2) Перенести тест на другой день с разъяснением важности участия

3) Засчитать испытание как невыполненное и зафиксировать отказ в протоколе

4) Настаивать на немедленном выполнении, так как это обязательное требование программы

31. Вставьте пропущенное слово

При подготовке волонтёров для судейства ГТО лекционная часть обязательно включает изучение _____ проведения испытаний (тестов).

32. Вставьте пропущенное словосочетание

Для допуска к тестированию ГТО совершеннолетний участник обязан предъявить паспорт и _____.

4 Выполнение практических работ

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

Пример заданий:

Задание 1.

1) Изучите Положение о ВФСК «ГТО» (Постановление Правительства РФ № 1359).

2) Составьте схему «Этапы допуска гражданина к сдаче норм ГТО»;

3) Укажите: документы, сроки, ответственные лица, возможные причины отказа.

Задание 2.

Сравните структуру испытаний ГТО и профессионального спорта по следующим критериям:

- Наличие призового фонда;
- Публичность результатов;
- Система мотивации;
- Возможность «игры на повышение» (карьерный рост).

Сделайте вывод: почему ГТО является низкорисковой средой для применения допинга.

4 Выполнение домашнего задания

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

Пример заданий:

Задание 1. Подберите упражнения для комплексного развития …. (например, скоростных) способностей среди младших школьников и разработайте недельный план тренировок.

Задание 2. Сделайте подборку наиболее эффективных тестов и нормативов для определения уровня физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО.

5 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе результатов выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программой дисциплины.