

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
РГБУ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

Кафедра информационных и здоровьесберегающих технологий



**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор РГБУ «КЧРИПКРО»  
А.В. Гурин  
« 25 » марта 2016г.

Решение Ученого совета  
РГБУ «КЧРИПКРО»  
от « 25 » марта 2016 г.  
Протокол №

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации**

по проблеме «**Организационно-методические основы внедрения  
комплекса ВФСК ГТО**»

**Категория слушателей:** учителя и преподаватели физической культуры  
**Количество часов:** 36 часов

Черкесск 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование государственной политики в сфере физической культуры и спорта, развитие системы физического воспитания, укрепление здоровья населения в Российской Федерации связано с введением комплекса ГТО. Введение комплекса ГТО требует организации широкой информационной и разъяснительной работы по реализации государственной политики в области физической культуры и массового спорта, целей и задач комплекса ГТО, его актуальности для различных сфер и социальных институтов общества.

Первоочередное внимание следует уделить обучению не только специалистов-практиков физической культуры образовательных организаций и учреждений, но и работников физкультурно-спортивных организаций, специалистов и руководителей органов, осуществляющих управление физической культурой и спортом в муниципальных образованиях.

Программа направлена на обновление теоретических и практических знаний указанных категорий граждан, а также на освоение ими современных технологий решения профессиональных задач; повышение уровня знаний в области физической культуры и спорта; совершенствование качества подготовки специалистов; подготовку и реализацию в современных условиях комплекса ГТО.

**1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** повышение профессиональной компетенции учителей и преподавателей физической культуры, способных осуществлять свою педагогическую деятельность в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

2.1. Практическая реализация программы предусматривает насыщение знаний слушателей современными теоретическими положениями и практическими навыками, строящимися с учетом анализа передового опыта и материалов фундаментальных наук в области физической культуры и спорта.

2.2. В результате освоения программы у слушателей совершенствуются следующие общепрофессиональные компетенции (ОПК) и профессиональные компетенции (ПК):

#### **Общепрофессиональные компетенции**

- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК–3);

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- владеет различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности (ОПК 5);
- способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально-значимого содержания (ОПК-5).

### **Профессиональные компетенции**

- способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры и спорта (ПК-2);
- способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
  - способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);
  - способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
  - способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);
- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-22);
- умеет составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-23);
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);
- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);
- владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-27);
- владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);
- владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

2.2.В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций:

слушатель должен:

**знать**

- нормативно- правовые акты по реализации комплекса ГТО;
- требования к организации процесса и оценке результатов испытаний в контексте комплекса ГТО
- требования к физической подготовленности населения Российской Федерации;
- структуру комплекса ГТО;
- методологическое и научное обоснование комплекса ГТО: базовые документы для его разработки;
- взаимодействие ведомств и организаций Российской Федерации по вопросам внедрения комплекса ГТО.

**уметь**

- организовывать мероприятия по апробации и внедрению комплекса ГТО;
- оценивать ресурсы , необходимые для реализации комплекса ГТО;
- организовывать работу по комплексу ГТО в различных звеньях физкультурно-

спортивного движения;

- обрабатывать и анализировать результаты тестирования.

Программа ориентирована на следующий широкий круг специалистов физической культуры:

- преподавателей высших и средних специальных учебных заведений;
- тренеров;
- педагогов дополнительного образования;
- учителей физической культуры общеобразовательных школ.

**Нормативный срок освоения программы : 36 часов**

**Режим обучения:** 6-8 часов в день

**Форма итогового контроля:** зачет (тест)

**Форма обучения:** очная с элементами электронного обучения

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Цель:** повышение профессиональной компетенции учителей и преподавателей физической культуры, способных осуществлять свою педагогическую деятельность в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

**Категория слушателей:** преподаватели и учителя физической культуры, тренеры.

**Количество часов:** 36 часов

**Режим занятий:** 6-8 часов в день

**Форма обучения:** очная с элементами электронного обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			очно	
			лекции и	пр. зан.
<b>Модуль I</b>	Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации	6	4	2
<b>Модуль II</b>	Внедрение комплекса ГТО в организациях Российской Федерации	10	6	4
<b>Модуль III</b>	Организационно-методические аспекты по проведению видов испытаний	12	6	6
<b>Модуль IV</b>	Комплекс ГТО – основа модернизации системы физического воспитания и развития спорта	6	2	4
	Итоговая аттестация (зачет)	2		2
	<b>ИТОГО по программе:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

#### **4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**курсов повышения квалификации специалистов физической культуры по программе**

**«Организационно-методические основы внедрения комплекса ВФСК ГТО»**

№ п/ п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			очно	
			лекции	пр. зан.

<b>Модуль I. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации</b>				
1	Система физической культуры и спорта и полномочия субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления в ее сфере.	2	2	-
2	Методологическое и научное обоснование комплекса ГТО: базовые документы для его разработки. Структура комплекса ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО	2	2	-
3	Научное, методологическое, кадровое, информационно-пропагандистское, нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО. Взаимодействие ведомств и организаций Российской Федерации по вопросам внедрения комплекса ГТО	2		2
<b>Модуль II. Внедрение комплекса ГТО в организациях Российской Федерации</b>				
1	Структура управленческого блока, обеспечивающая эффективную деятельность по внедрению комплекса ГТО в организации	2	2	-
2	Мероприятия по апробации комплекса ГТО. Основные направления внедрения комплекса ГТО	2	2	
3	Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в организации и способы их снижения	2	-	2
4	Оценка ресурсов, необходимых для реализации комплекса ГТО в Российской Федерации	2	-	2
5	Мотивация и стимулирование в процессе реализации комплекса ГТО	2	2	-
<b>Модуль III. Организационно-методические аспекты по проведению видов испытаний</b>				
1	Общие положения проведения тестирования ГТО	2	2	
2	Организация работы по комплексу ГТО в различных звеньях физкультурно-спортивного движения страны	2		2
3	Содержание учебной работы по комплексу ГТО. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО	2	2	
4	Обработка и анализ результатов тестирования. Врачебно-физкультурный контроль при проведении испытаний (тестов)	2		2
5	Организация и проведение соревнований по нормативам комплекса ГТО для различных возрастных групп	2	2	
6	Судейство соревнований по видам комплекса ГТО. Подведение итогов соревнований	2		2
<b>Модуль IV. Комплекс ГТО – основа модернизации системы физического воспитания и развития спорта</b>				
1	Предмет «Физическая культура» в рамках требований ФГОС общего образования и основных положений комплекса ГТО. Спортивные базы для подготовки значкистов ГТО	2	2	
2	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания	2	-	2



3	Привлечение различных групп населения к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями	2	-	2
	Итоговая аттестация (зачет)	2	-	2
	<b>ИТОГО по программе:</b>	36	18	18

По программе повышения квалификации календарный учебный график каждого курса представлен в форме расписания занятий при наборе группы на обучение.

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Содержание программы**

#### **«Организационно-методические основы внедрения комплекса ВФСК ГТО»**

**Модуль 1 «Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации»** содержит систему физической культуры и спорта и полномочия субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления в ее сфере, методологическое и научное обоснование комплекса ГТО; базовые документы для его разработки, структуру комплекса ГТО на уровне местного самоуправления, организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО, научное, методологическое, кадровое, информационно-пропагандистское, нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО, взаимодействие ведомств и организаций при внедрении комплекса ГТО на муниципальном уровне.

**Модуль 2 «Внедрение комплекса ГТО в организациях Российской Федерации»** содержит структуру управленческого блока, обеспечивающую эффективную деятельность по внедрению комплекса ГТО в организации; мероприятия по апробации комплекса ГТО, а также основные направления и возможные риски внедрения комплекса ГТО.

В структуру модуля входит также тематика, направленная на оценку ресурсов, необходимых для реализации комплекса ГТО в организации, механизмы и методики мотивации и стимулирования населения в процессе реализации комплекса ГТО. Структура управленческого блока, обеспечивающая эффективную деятельность по внедрению комплекса ГТО в организации. Мероприятия по апробации комплекса ГТО. Основные направления внедрения комплекса ГТО. Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в организации и способы их снижения. Оценка ресурсов, необходимых для реализации комплекса ГТО в Российской Федерации. Мотивация и стимулирование в процессе реализации комплекса ГТО.

**Модуль 3 «Организационно-методические аспекты по проведению видов испытаний»** раскрывает практическую реализацию комплекса ГТО и непосредственное проведение тестирования. Общие положения проведения тестирования ГТО. Организация работы по комплексу ГТО в различных звеньях физкультурно-спортивного движения страны. Содержание учебной работы по комплексу ГТО в Российской Федерации. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО. Организация и проведение соревнований по нормативам комплекса ГТО для различных возрастных групп. Судейство соревнований по видам комплекса ГТО.

**Модуль 4. «Комплекс ГТО – основа модернизации системы физического воспитания и развития спорта»** раскрывает значение и место комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников и студентов, развитие физических качеств и подготовку молодежи к выполнению нормативов комплекса ГТО. Предмет «Физическая культура» в рамках требований ФГОС общего образования и основных положений комплекса ГТО. Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Привлечение различных групп населения к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Практическая реализация программы предусматривает насыщение знаний слушателей современными теоретическими положениями и практическими навыками, строящимися с учетом анализа передового опыта и материалов фундаментальных наук в

области физической культуры и спорта. Работа проводится в форме лекций, методических, практических занятий, учебной практики

**Итоговая аттестация – зачет (тест)**

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Рекомендуемая литература**

#### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Андрианов М.В. «Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы» / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.
2. «Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса» // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4
3. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.

4. Масленников А.В. «Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу» / А.В. Масленников // Наука и инновации-2014: матер. 9-ой международной конф.– Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. – 240 с.
5. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 1592 с.
6. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. – 2014. – 27 августа.
7. Романенкова В. «Как возродить ГТО?» / В. Романенкова // Спорт для всех. – 2013. – № 19. – С. 1.
8. «С возвращением, верный друг! (Каким быть возрождаемому Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу?)» / По материалам официального сайта президента РФ // Спорт для всех. – 2014. – № 7. – С. 1-4.
9. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.)
10. Программа «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – жизнь в МордГПИ», Саранск, 2014 г.
11. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников, Москва, 2014 г.

#### **Дополнительная литература**

##### **Нормативно правовые акты**

- [Приказ "Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)"](#) от 1 февраля 2016 г. № 70;
- [Приказ "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по](#)

[выполнению нормативов испытаний \(тестов\) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)" от 28 января 2016 г. № 54 \(приказ находится на регистрации в Минюсте России, не вступил в силу\) ;](#)

- [Приказ "Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний \(тестов\) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)" от 14 января 2016 г. № 16 ;](#)
- [План мероприятий, по формированию национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения в 2016-2017 годах от 20 ноября 2015 г. № 1067, \(зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2015 г. № 40149\);](#)
- [Приказ "Об утверждении порядка использования физкультурно-спортивными клубами и их объединениями наименования «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) или образованных на его основе слов и словосочетаний в своих наименованиях" от 20 ноября 2015 г. № 1066, \(зарегистрировано в Минюсте России 24 февраля 2016 г. № 41202\);](#)
- [Приказ «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)» от 16 ноября 2015 г. № 1045;](#)
- [Федеральный закон от 5 октября 2015 г. № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;](#)
- [Приказ "О научно-методическом центре по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне \(ГТО\)" от 13.08.2015 г. № 811;](#)
- [Приказ "О наделении полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний \(тестов\), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта" от 13.08.2015 г. № 808;](#)
- [Приказ "О внесении изменений в Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации" от 29.08.2014 г. № 739;](#)
- [Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ПОСЛЫ ГТО»;](#)

- [Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года № 144 "Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) и присвоения им спортивных разрядов" \(зарегистрирован в Минюсте России 09.04.2015 г. за № 36788\);](#)
- [План мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по внедрению ВФСК ГТО;](#)
- [Приказ Минспорта России от 01.12.2014 г. № 954/1 "Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний \(тестов\), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и положения о них";](#)
- [Приказ Минспорта России от 21.10.2014 г. № 858 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. № 785 "О повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в 2014/2015 учебном году";](#)
- [Приказ Росстата "Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку" от 10.10.2014 г. № 606 ;](#)
- [Федеральное статистическое наблюдение "Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)" ;](#)
- [Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2014 г. № 1533 "Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) в рамках подпрограммы "Развитие физической культуры и массового спорта" государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта";](#)
- [Приказ Минспорта России "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) от 29 августа 2014 г. № 739;](#)
- [Приказ Минспорта России "Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения № 2-ГТО "Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)", утвержденной приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606" от 24.11.2014 г. № 943";](#)

- [Постановление Правительства Российской Федерации от 2 октября 2014 г. № 1013 "Об утверждении Правил предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)" в рамках подпрограммы "Развитие физической культуры и массового спорта" государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"](#) ;
- [Приказ Минспорта России "Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса" от 19 августа 2014 г. № 705](#);
- [Указ Президента Российской Федерации "Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#);
- [Приказ Минспорта России "Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) от 09 июля 2014 г. № 574/1](#) ;
- [Приказ Минспорта России "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов 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" \(ГТО\)](#);
- [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#) ;
- [Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)"](#) ;
- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)](#);
- [Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО на 2015 – 2017 годы, утвержденный 22 января 2015 года Минспортом России, Минобрнауки России, Минтрудом России и Минздравом России.](#)

## **Методические рекомендации**

- [Письмо Минспорта России, Минобрнауки России, Минздрава России о медицинском допуске к тестированию обучающихся по нормативам испытаний комплекса ГТО;](#)
- [Методические рекомендации Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»;](#)
- [Программы дополнительного профессионального образования;](#)
- [Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий ;](#)
- [Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета ;](#)
- [Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным ;](#)
- [Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко ;](#)
- [Методические рекомендации по организации проведения испытаний \(тестов\), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) ;](#)
- [Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) ;](#)
- [Методическое пособие для медицинских работников "Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\) .](#)

## **Интернет-ресурсы по комплексу ГТО**

- <http://gto.ru/>
- <http://www.gto-normy.ru/>
- <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>



## **6.2. Требования к оценке качества освоения программы**

Для реализации программы повышения квалификации предусматриваются различные виды практико-ориентированных видов деятельности:

- деловые и ролевые игры (по содержанию различных управленческих и педагогических ситуаций);

- работа с литературой (составление библиографии по темам, конспектирование первоисточников и др.);

- участие в работе вебинаров;

- работа с интернет-ресурсами (выполнение практических работ в дистанте , через электронную почту, поиск информации по заданной тематике, работа с нормативно-правовой информацией и т.д.);

- работа с глоссарием по изучаемой тематике;

- изучение и освоение образовательных технологий.

Очная форма с элементами электронного обучения подразумевает поиск и ознакомление с литературой и источниками по теме, изучение дополнительных материалов в электронной форме, рассылка материалов на электронную почту слушателя, посещение вебинаров по теме.

ИУП обучения представляет собой форму организации обучения слушателей, при которой дисциплины учебного плана осваиваются обучающимися самостоятельно под руководством преподавателей. Обучение слушателей по ИУП осуществляется в рамках соответствующего учебного плана и графика учебного процесса. Слушатель по ИУП выполняет практические работы, посещает вебинары и изучает самостоятельно материал высланный преподавателем на электронную почту. Роль преподавателя – следить за правильным выполнением практической работы.

## **6.2. Материально-технические условия обеспечение программы**

Процесс реализации образовательной программы в условиях реализации ФГОС обеспечивается необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом: лекционной, практической работы (в том числе групповой и индивидуальной). Аудитория, используемая для реализации настоящей Программы, обеспечивается компьютерами с мультимедийными проекторами и экраном, выходом в Интернет.

Для электронного обучения используются адреса электронной почты, на которые осуществляется рассылка слушателям дополнительных материалов к лекциям, приглашение на вебинар и задания к практическим работам. Материально-техническое обеспечение соответствует действующей санитарно-технической норме.

## **7. ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **7.1. Методические рекомендации по подготовке к итоговой аттестации слушателей**

**Итоговая аттестация** – зачет.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

В ходе тестирования проверяются знания слушателей курсов повышения квалификации. В тестовые материалы выносятся следующее:

- материал, составляющий основную теоретическую часть данного курса;
- фактический материал, составляющий основу курса;
- решение психологических и методических задач, ситуаций, выполнение заданий, позволяющих судить о компетентности, об уровне умения применять знания;
- задания и вопросы, требующие от слушателей навыков самостоятельной работы, умений работать с учебником, пособием и т. д.

Проводя итоговую аттестацию, преподаватель получает информацию не только о качестве знаний слушателей и его профессиональных компетенциях, но и о том, как усвоен материал программы курса повышения квалификации в целом.

Перечисленные формы контроля в процессе реализации настоящей Программы предусматривают обеспечение слушателей методическими рекомендациями по подготовке отчетных материалов и их презентации.

Главным назначением всех форм контроля является оценка профессиональной готовности слушателей для решения управленческих, педагогических, методических задач в условиях ФГОС, а также создание условий для мотивации к адекватной самооценке как приоритета перед внешней оценкой.

## **7.2.Оценочный материал к текущей аттестации**

### **Описание практически заданий**

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.**

**1. С какого возраста предусмотрена сдача норм ГТО ?**

- |            |             |
|------------|-------------|
| а) с 5 лет | в) с 6 лет  |
| б) с 8 лет | г) с 14 лет |

**2. Какой вид испытаний не входит в комплекс ГТО ?**

- а) прыжки через скакалку.                      в) прыжки в длину с разбега  
б) прыжки в длину с места                      г) наклоны вперед

**3. Сколько ступеней включает комплекс ГТО для школьников?**

- а) 3    в) 5  
б) 4    г) 6

**4. Какие знаки отличия предусмотрены для выполнивших нормы ГТО?**

- а) золотой, платиновый, серебряный.  
б) платиновый, бронзовый, золотой.  
в) бронзовый, серебряный, платиновый  
г) **золотой, серебряный, бронзовый**

**1. 5. Что является основным средством физического воспитания?**

- а) спорт  
б) активный отдых  
в) **физические упражнения**  
г) туризм

**6. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями называется...**

- а) физкультурным образованием;  
б) **физическим воспитанием;**  
в) физическим развитием;  
г) физической культурой.  
г) физическое совершенство.

**7. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а) физическая подготовка  
б) физическое совершенствование  
в) физическое развитие  
г) **физическое упражнение**

**2. 8. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата

**б) слабость мышц**

3. в) отсутствие движений во время школьных уроков

4. г) ношение сумки, портфеля на одном плече

9. **Правильное дыхание характеризуется...**

**а) более продолжительным выдохом**

б) более продолжительным вдохом

в) вдохом через нос и резким выдохом ртом

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

10. **Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

а) затылком, ягодицами, пятками

б) лопатками, ягодицами, пятками

в) затылком, спиной, пятками

**г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками**

5. **11. Релаксация - это ...**

**а) физическое и психическое расслабление**

б) физическое расслабление

в) физиологическое расслабление

г) психическое расслабление

12. **Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?**

а) 60 уд/мин

**б) 72 уд/мин**

в) 80 уд/мин

г) 95 уд/мин

13. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

а) скоростных упражнений

**б) силовых упражнений**

в) упражнений «на гибкость»

г) упражнений «на выносливость»

14. **Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...**

а) белки и витамины

**б) витамины и жиры**

в) углеводы и минеральные элементы

г) углеводы и жиры

**15. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье

б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

**в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение**

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

**16. Под тестированием физической подготовленности понимается:**

а) измерение уровня развития основных физических качеств

б) измерение роста и веса

в) измерение показателей сердечно-сосудистой системы

г) измерение показателей дыхательной системы

**17. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»**

а) скоростно-силовые

б) координационные

**в) силу**

г) выносливость

**18. Число движений в единицу времени характеризует:**

а) темп движений

б) ритм движений

в) скорость движения

г) быстроту реакции

**19. При помощи какого теста определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?**

а) челночный бег 3 x 10 м;

б) прыжок в длину с места;

**в) бег на 30 м;**

г) бег на 60 м.

**20. С помощью челночного бега 3x10 метров у школьников 5-9 классов определяют...**

а) координационные способности;

б) скоростные способности;

- в) скоростно-силовые способности;
- г) силовые способности.

**21. Умеренная интенсивность выполнения упражнений вызывает увеличение пульса до...**

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;**
- в) 160-170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

**22. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми протекает...**

- а) медленнее;
- б) быстрее;**
- в) не отличается;
- г) зависит от типа телосложения.

**23. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц**
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

**24. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

- а) интервальная тренировка
- б) метод повторного выполнения упражнений**
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения

**25. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности**



1. Вам предлагается выборочно 25 вопросов
2. Отвечая на вопрос с выбором правильного ответа, правильный, на Ваш взгляд, ответ необходимо выделить.
3. Время на выполнение теста – 25 мин.
4. За каждый верный ответ Вы получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов.  
Максимальное количество баллов – 25.

### **Инструкция для проверяющего**

Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный – ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается все задание в целом, а не какая-либо из его частей.

Слушателю предлагается выполнить 25 заданий (задания выбираются в разброс)

Общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл- 25 баллов

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) рекомендуется выставлять в следующих диапазонах:

Процент выполненных заданий	Кол-во баллов	Оценка	Зачет
100% - 90%	25-23 балла	«5»	зачет
90% - 80%	22-20 баллов	«4»	зачет
80 % - 60 %	19- 15 баллов	«3»	не зачет
менее 60 %	менее 14 баллов	«2»	не зачет

### **Составитель программы:**

Ст. преподаватель кафедры информационных

и здоровьесберегающих технологий \_\_\_\_\_ Моренко С.И.

Рецензент:

Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Т.А. Чанкаева

Заведующий учебным отделом

\_\_\_\_\_ Ф.А.-А. Байбанова

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ М.В. Шаповалов