

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

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

«*22*» *февраля* 20 *22* г.

Рабочая программа дисциплины

Основы ВФСК ГТО

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2022

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.18

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

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

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

2. Задачи освоения дисциплины

– Изучить методику измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающегося населения.

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

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

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

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

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

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Семестр 4, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

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

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

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

– лекции: 20 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.

– практические занятия: 30 ч.;

– лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам:

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

<p>Тема 7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом. Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО,.</p>
<p>Тема 8. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию.</p>	<p>Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований. Онлайн регистрация. Медицинский допуск. Допуск участников к соревнованиям и его условия.</p>
<p>Тема 9. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО</p>	<p>Специфика судейства соревнований по видам спорта входящих в ВФСК ГТО. Методика подведения результатов по видам спорта входящих в ВФСК ГТО .</p>
<p>Тема 10. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по плаванию</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в плавании. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле</p>
<p>Тема 11. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по легкой атлетике</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в легкой атлетике. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле</p>
<p>Тема 12. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по силовой гимнастике</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в силовой гимнастике. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле</p>
<p>Тема 13. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по лыжным гонкам</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки лыжника-гонщика. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле</p>
<p>Тема 14. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по стрельбе</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах стрелковой подготовки. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле.</p>

9. Текущий контроль по дисциплине

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

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1.

Эссе на тему: «Современные тенденции ВФСК ГТО».

Задание 2.

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

Задание 3.

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

Задание 4.

Анализ документов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО в РФ.

Задание 5.

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

Задание 6.

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

Задание 7.

Судейство соревнований по видам спорта входящих в ВФСК ГТО.

Задание 8.

Сдача контрольных нормативов ВФСК ГТО.

Задание 9.

Тестирование теоретических знаний в области ВФСК ГТО.

Задание 10.

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

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Задание	2	3	4	5
1	Эссе содержит ошибочную информацию, студент плохо владеет содержанием	Эссе содержит неполную информацию, студент плохо владеет содержанием	Эссе содержит неполную информацию, студент грамотно дает пояснения, корректно отвечает на вопросы	Эссе содержит полную информацию, студент грамотно дает пояснения, корректно отвечает на вопросы
2	Во время публичного выступления студент говорит недостоверную информацию, имеются грубые ошибки	Во время публичного выступления студент говорит неполную информацию, имеются незначительные ошибки	Во время публичного выступления студент говорит частично верную информацию, имеется 1-2 ошибки.	Во время публичного выступления студент говорит верную информацию, занятие проведено без ошибок.
3	Во время сдачи доклада студент говорит недостоверную информацию, имеются грубые ошибки	Во время сдачи доклада студент говорит неполную информацию, имеются незначительные ошибки	Во время сдачи доклада студент говорит частично верную информацию, имеется 1-2 ошибки.	Во время сдачи доклада студент говорит верную информацию, занятие проведено без ошибок.

4	Анализ проведен с грубыми ошибками	Анализ проведен с ошибками, имеются пробелы в информации	Анализ проведен грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Анализ проведен грамотно, содержится полная информация
5	Проект разработан с грубыми ошибками	Проект разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	Проект разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Проект разработан грамотно, содержится полная информация
6	Проект разработан с грубыми ошибками	Проект разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	Проект разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Проект разработан грамотно, содержится полная информация
7	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено с грубыми ошибками	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено с ошибками, имеются пробелы в знаниях правил лыжного спорта.	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено грамотно, имеются небольшие пробелы в знаниях правил лыжного спорта.	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено грамотно, идеальное знание правил лыжного спорта.
8	Грубые ошибки в технике и низкий результат при выполнении норм ВФСК ГТО	3-4 ошибки в технике и средний результат при выполнении норм ВФСК ГТО	1-2 ошибки в технике и достаточно высокий результат при выполнении норм ВФСК ГТО, Серебряный и бронзовый значок ВФСК ГТО.	Правильная техника выполнения норм ВФСК ГТО, высокие результаты. Золотой значок ВФСК ГТО.
9	Не знание теоретических основ ВФСК ГТО	Частичное знание теоретических основ ВФСК ГТО	Владение теоретическими знаниями в области ВФСК ГТО практически в полном объеме	Владение теоретическими знаниями в области ВФСК ГТО в полном объеме
10	Проект разработан с грубыми ошибками	Проект разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	Проект разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Проект разработан грамотно, содержится полная информация

Критерии оценивания на экзамене:

1. «ОТЛИЧНО» – студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета.
2. «ХОРОШО» – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.
3. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.
4. «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

11. Учебно-методическое обеспечение

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

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
3. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
4. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
5. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

б) дополнительная литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Приказ Министра спорта от 1 февраля 2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

в) ресурсы в сети Интернет:

1. Научная библиотека Томского государственного университета [Электронный ресурс] / НИ ТГУ, Научная библиотека ТГУ. – Электрон. дан. – Томск, 2022-. – URL: <http://www.lib.tsu.ru>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2022-. – URL: <http://bmsi.ru/>
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2022. – URL: <http://www.gto.ru/>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
 - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
 - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

- аудиторный фонд, оснащенный мультимедийным оборудованием, фонды и ресурсы научной библиотеки ТГУ.
- универсальный спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием.
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья;
- высокая низкая перекладина;
- тумба для измерения гибкости;
- измерительная рулетка;
- гирия 16 кг.

15. Информация о разработчиках

Головко Денис Евгеньевич, преподаватель кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры

