

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

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан
В. Г. Шилько

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
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

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

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

2. Задачи освоения дисциплины

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

— 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 в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Четвертый семестр, экзамен

5. Входные требования для освоения дисциплины

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «лыжный спорт», «плавание», «легкая атлетика», «теория и методика физической культуры».

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:
-лекции: 20 ч.

-практические занятия: 32 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

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

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

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, решения кейсов, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен в четвертом семестре проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

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

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Универсальный спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья;
- высокая, низкая перекладины;
- тумба для измерения гибкости;
- измерительная рулетка;
- дорожка для прыжка;
- граната для метания (500, 700 гр.);
- гиря 16 кг.

Стадион ТГУ.

15. Информация о разработчиках

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