

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.01.02 Организация и проведение тестирования ВФСК ГТО в учреждениях  
дополнительного образования спортивной направленности  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов компетенций, необходимых для осуществления деятельности по организации и проведению тестирования по нормативам ГТО в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности

Задачи изучения дисциплины:

сформировать знания о технологиях организации и проведения тестирования обучающихся УДОСН по нормативам комплекса ГТО

создать условия для формирования у студентов умения проводить тренировочные занятия по подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО

обеспечить становление навыков организации и проведения тестирования по нормативам ГТО

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина относится к блоку "Дисциплины по выбору" части, формируемой участниками образовательных отношений

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	34	34
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	17	17
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	38	38
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-3	проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>Знать: методические основы формирования знаний и физической подготовки обучающихся УДОСН к сдаче норм ГТО</p> <p>Уметь: применять средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для подготовки к сдаче норм ГТО</p> <p>Владеть: методиками когнитивного обучения и физической подготовки к сдаче норм ГТО</p>
ОПК-4	проводит тренировочные занятия различной направленности и организывает участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<p>Знать: знает методические особенности проведения тренировочных занятий для подготовки к сдаче норм ГТО</p> <p>Уметь: организовывать участие спортсменов в тестировании по нормативам ГТО</p> <p>Владеть: технологиями организации и проведения тестирования по нормативам ГТО</p>
ОПК-10	организует совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	<p>Знать: методические и технологические основы организации мероприятий по сдаче норм ГТО</p> <p>Уметь: организовать совместную деятельность и взаимодействие участников мероприятий по</p>

		<p>тестированию по нормативам ГТО</p> <p>Владеть: технологиями организации совместной деятельности и взаимодействия участников мероприятий по тестированию по нормативам ГТО</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	ВФСК ГТО в системе спортивной подготовки в РФ	История становления и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Место и значение ВФСК ГТО в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Нормативно-правовые аспекты функционирования ВФСК ГТО.	18	4	4	0	10
2	2.1	Содержание ВФСК ГТО. Подготовка к тестированию по нормативам комплекса ГТО	Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО. Методические и практические особенности выполнения требований. Самостоятельная подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО	22	4	6	0	12

3	3.1	Организация и проведение тестирования по нормативам ВФСК ГТО в УДОСН	Организация фестивалей, акций и школьных мероприятий, направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Организационно-методические основы проведения тестирования обучающихся в рамках ВФСК ГТО. Оказание первой помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО. Места проведения испытаний. Спортивные базы. Оборудование и инвентарь. Порядок создания центров тестирования и положение о них. Судейство соревнований комплекса ГТО. Подготовка и проведение соревнований. Работа секретариата. Судейские бригады по видам спорта. Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО	32	9	7	0	16
Итого				72	17	17	0	38

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

1	1.1	История становления и развития ВФСК ГТО	История становления и развития ГТО. Научно-методические основы внедрения комплекса ГТО	2
	1.1	Нормативно-правовые аспекты функционирования ВФСК ГТО	Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в РФ на современном этапе. Законодательство, регулирующие правовые основы физической культуры и спорта в России	2
2	2.1	Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО. Методические и практические особенности выполнения требований	Методика подготовки к выполнению требований по видам, включенным в комплекс ГТО. Выбор тренировочной нагрузки и ее распределение. Методическое обеспечение форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по пропаганде комплекса ГТО в общеобразовательной и спортивной школе	2
	2.1	Самостоятельная подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО	Основные гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой. Самоконтроль при самостоятельной подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО	2
3	3.1	Организация и проведение тестирования обучающихся	Организация фестивалей, акций и школьных мероприятий, направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Организационно-методические основы проведения тестирования обучающихся в рамках ВФСК ГТО	4
	3.1	Организация и проведение тестирования обучающихся	Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО. Места проведения испытаний. Спортивные базы. Оборудование и инвентарь. Порядок создания центров тестирования и положение о них	3
	3.1	Судейство соревнований ВФСК ГТО	Подготовка и проведение соревнований. Работа секретариата. Судейские бригады по видам спорта.	2

			Судейство соревнований по видам испытаний в комплексе ГТО	
--	--	--	-----------------------------------------------------------	--

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	История становления и развития ВФСК ГТО	Влияние различных факторов физического развития и функционального состояния отдельных систем организма на выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО	2
	1.1	Нормативно-правовые аспекты функционирования ВФСК ГТО в России	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ	2
2	2.1	Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО	Содержание ВФСК ГТО. Основы обучения технике выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.	2
	2.1	Методика подготовки к выполнению требований комплекса ГТО	Выбор тренировочной нагрузки и ее дозирование	2
	2.1	Самостоятельная подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО	Самоконтроль при самостоятельной подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО	2
3	3.1	Организация и проведение тестирования обучающихся	Оказание первой помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования по отдельным нормативам ГТО	3
	3.1	Судейство соревнований ВФСК ГТО	Работа секретариата. Судейские бригады по видам спорта. Судейство соревнований по видам испытаний в	4

			комплексе ГТО. Проведение соревнований по ГТО	
--	--	--	-----------------------------------------------	--

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	История становления и развития ВФСК ГТО в СССР и РФ	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	2
	1.1	Место и значение ВФСК ГТО в отечественной системе физического воспитания и спортивной подготовки	Чтение специальной литературы. Подготовка к устному опросу	4
	1.1	Нормативно-правовые аспекты функционирования ВФСК ГТО	Подготовка опорного конспекта. Подготовка к опросу	4
2	2.1	Содержание ВФСК ГТО	Чтение специальной литературы. Подготовка презентации "Ступени ГТО - путь к Олимпийской медали"	4
	2.1	Методические и практические особенности выполнения требований	Разработка тренировочных программ по видам упражнений - испытаний ВФСК ГТО	4
	2.1	Самостоятельная подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО	Разработка формы дневника контроля и самоконтроля для обучающихся	4
3	3.1	Организация и проведение тестирования	Подготовка обучающих материалов для юных	8

		обучающихся	спортсменов о технике выполнения упражнений, на основе которых проводится тестирование.	
	3.1	Судейство соревнований по многоборью ГТО	Участие в подготовке и проведении соревнований в образовательных учреждениях и региональном Центре тестирования	8

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. -

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 146 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/517922> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-11118-7 : 489.00.

2. Пономарев А.К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. - Москва : Юрайт, 2023. - 164 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/520507> (дата обращения: 27.10.2023). - ISBN 978-5-534-15477-1 : 619.00.

3. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45985-8. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/327317>

4. Бардамов Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В.; Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 144 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-47127-0. - Ссылка на ресурс:

<https://e.lanbook.com/book/330491>

5. Калимуллин Р. Р. Организационно-методические аспекты реализации ВФСК «ГТО» : учебно-методическое пособие / Калимуллин Р. Р. - Оренбург : ОГПУ, 2022. - 100 с. - Книга из коллекции ОГПУ - Физкультура и Спорт. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/288185>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. \*

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для спо / Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45986-5. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/327320>

2. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие, предназначенное для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки 44.03.05; 44.03.01 / Стеблецов Е. А., Монастырев С. Н., Аксенов В. П., Болдырев И. И. - Воронеж : ВГПУ, 2022. - 136 с. - Книга из коллекции ВГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-00044-864-9. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/266858>

3. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Лимаренко О. В., Мартиросова Т. А. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 122 с. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Физкультура и Спорт. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/195173>

4. Мозгунов А. И. Развитие силы для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / Мозгунов А. И., Акулова К. Ю., Ступин А. В. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. - 49 с. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/193645>

5. Подготовка студентов-юношей к сдаче нормативов раздела «Силовое тестирование» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Кладов Э. В., Нефедченко А. Н., Мартынова А. С., Мироненко Е. Н. - Омск : ОмГУПС, 2021. - 37 с. - Утверждено методическим советом университета. - Книга из коллекции ОмГУПС - Физкультура и Спорт. - Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/190230>

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>

eLIBRARY.RU	
АИС ВФСК ГТО	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) АИБС "МегаПро"
- 2) Система ГАРАНТ
- 3) СПС "Консультант Плюс"

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа). Практикуется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических занятий используется работа в малых группах, с освоением методики тестирования по комплексу ГТО.

Используются задания на выработку технических и методических навыков. Для успешного проведения практических занятий студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом занятии. Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий, подготовка рефератов, презентации; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Ивановна Овчинникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.