

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий
по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса**

49.02.01 Физическая культура

Заочная форма обучения

Владивосток, 2026 г

Рабочая программа учебной дисциплины МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» ноября 2022г. № 968

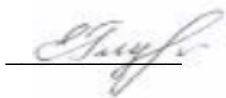
Разработана:

Глухенькая Е.В. преподаватель, высшей категории, КСД ВВГУ.

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Междисциплинарный курс МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является частью профессионального модуля основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

Код к-и	Наименование компетенций	Уметь	Знать
ПК1.4	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта	У1 определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	З1 основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров
ПК1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	У1 планировать работу судейской коллегии	З1 основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
		У2 пользоваться контрольно – измерительными приборами	З2 порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)
		У3 оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	З3 состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей
		У4 определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	З4 правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)
			З5 содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	230
в том числе:	
- теоретическое обучение	22
- практические занятия	36
- самостоятельная работа	168
- консультации	
- промежуточная аттестация – (экзамен)	23

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
МДК 1.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса			
Тема 1. Введение. Исторические аспекты ВФСК ГТО	История возникновения и развития комплекса «Готов к труду и обороне». Этапы и особенности формирования массовой физической культуры в России. Возрождение ВФСК ГТО. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта.	4	ПК 1.4 ПК 1.5
	Самостоятельная работа.		
	Реферат «Исторический путь становления комплекса ГТО в СССР; «ГТО в годы Великой Отечественной войны».	6	
Тема 2. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	Содержание		ПК 1.4 ПК 1.5
	Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов. испытаний (тестов). Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения	6	
	Практическое занятие 1. Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	4	
	Практическая работа 2. Особенности составления программ испытаний для различных категорий населения.	8	
	Самостоятельная работа		
Тема 3. Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению	«Изучение основ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»	6	ПК 1.4 ПК 1.5
	Содержание		
	Порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).	4	

нормативов испытаний (тестов).	Правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).	8	
	Состав главной судейской коллегии по виду спорта, функции спортивных судей	6	
	Требования к документальному оформлению организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	6	
	Практическая занятие 3. Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний	6	
	Практическая занятие 4. Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии.	4	
	Самостоятельная работа		
	Ознакомление с особенностями организации и проведения судейства на соревнованиях и мероприятиях по выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО, формирование компетенций в оценке выполнения тестов участниками, развитие навыков объективного оценивания спортсменов.	8	
	Самостоятельная работа		
Тема 4. Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	Разработка торжественной части спортивных соревнований	6	ПК 1.4 ПК 1.5
	Содержание		
	Содержание занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	6	
	Методика проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	6	
	Практическое занятие 5. Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	6	
	Практическое занятие 6. Освоение методики проведения занятий для	6	

	подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
	Самостоятельная работа		
	Формирование представлений о научно обоснованных подходах к подготовке населения к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО, выработка навыков планирования индивидуального подхода к занятиям физической активностью.	8	
Тема 5. Нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК педагогов физической культуры.	Содержание		ПК 1.4 ПК 1.5
	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, государственная программа «Развития физической культуры и спорта» и др. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, государственная программа «Развития физической культуры и спорта» и др. ВФСК ГТО в системе образования как программная и нормативная основа системы физического воспитания обучающихся образовательных организаций в урочной форме и в системе дополнительного образования. Физкультурно- спортивные клубы как инструмент подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	8	
	Практическое занятие 7. «Анализ нормативных документов в сфере физической культуры и спорта»	4	
	Практическое занятие 8. «ВФСК ГТО в образовательной среде: реализация и практика»	4	
	Самостоятельная работа		
	Изучить нормативно-правовых актов и методических рекомендаций, регулирующих деятельность преподавателей физической культуры в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО).	8	
Тема 6. Организация и проведение тестирования в	Содержание		ПК 1.4 ПК 1.5
	Организация работы руководителей и администраторов центров тестирования по выполнению испытаний ВФСК ГТО Основные функции	6	

рамках ВФСК	администраторов центра тестирования. Этапы работы по составлению графика выполнения испытаний населением. Процесс идентификации участника ВФСК ГТО. Систематизация и хранение протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО. Основные этапы процедуры допуска участников к выполнению испытаний.		
	Практические занятия 9. «Проектирование и организация тестирования по выполнению нормативов ГТО»	6	
	Практическое занятие 10. «Проведение реального тестирования по нормативам ГТО»	6	
	Самостоятельная работа		
	Получение навыков по организации и проведению тестирования участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО, приобретение компетенции в постановке целей, выборе нормативов и оформлении документации.	6	
Тема 7. Медицинское обеспечение соревнований ГТО	Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов «ГТО» осуществляется: в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачом-терапевтом участковым, врачом общей врачебной практики, фельдшером, врачом по спортивной медицине с учетом результатов медицинских осмотров - профилактических, предварительных, периодических, углубленных. Допуск учащихся образовательных учреждений (дошкольного, начального, среднего, в т.ч. среднего профессионального) осуществляется врачами-педиатрами. Врачи по спортивной медицине врачебно-физкультурных диспансеров (отделений, центров) привлекаются для определения допуска в сложных, конфликтных или спорных случаях. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ГТО является плановой медицинской помощью и осуществляется в соответствии с территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. 2. Врач, ответственный за проведение медицинских осмотров, по его результатам, определяет: группу состояния здоровья граждан (1,2,3-ю группу). 2. Медицинскую группу для занятий физкультурой.	4	ПК 1.4 ПК 1.5

	3. Оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ГТО (или о противопоказаниях к сдаче норм ГТО).		
	Практическая работа 11. «Оценка физического состояния спортсменов перед стартом»	4	
Тема 8. Места проведения соревнования ГТО.	Содержание		ПК 1.4 ПК 1.5
	Спортивная площадка. В первую очередь спортивная площадка должна быть функциональной. Это значит, что размещенные на ней снаряды должны подходить для сдачи нормативов ГТО по соответствующим ступеням ВФСК, с учетом анатомических характеристик и физических возможностей людей разных возрастных категорий и групп здоровья, включая инвалидов.	4	
	Практическая работа 12. Проектирование спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО	6	
Тема 9. Организация процесса тестирования. Оценка результатов	Содержание		ПК 1.4 ПК 1.5
	Спортивная площадка для ГТО должна быть оснащена: перекладиной, шведской лестницей, брусьями – для воркаута; беговой дорожкой, местом для прыжков в длину – для легкоатлетического комплекса; столом для пинг-понга, баскетбольной корзиной – для игрового спорта. Также на спортплощадках устанавливаются информационные щиты, лавки для отдыхающих и ограждения. Все это относится к вспомогательному оборудованию. Любой тренировочный снаряд или физкультурно-оздоровительный комплекс, размещенный на площадке для ГТО, должен производиться в заводских условиях и сопровождаться сертификатом соответствия действующим стандартам.	4	
	Практическая работа 13. Оснащение спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО	4	
	Самостоятельная работа «Моя площадка будущего: проектирование спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО»	8	
	Содержание		
	Порядок медицинского осмотра для допуска к выполнению нормативов Комплекса несовершеннолетними. Оказание медицинской помощи при проведении тестирования. Порядок организации мест для выполнения ВФСК ГТО. Порядок организации и проведения тестирования населения	4	

	в рамках ВФСК ГТО Межведомственные взаимодействия. Организации, проводящие соревнования. Положение о соревнованиях		
	Практическая работа 14. Организация медицинского обеспечения и порядок проведения соревнований по нормативам ГТО	4	
	Самостоятельная работа. Определение порядка проведения и документального сопровождения соревнований, рассмотрение вопросов межведомственного взаимодействия.	6	
	Самостоятельная работа.		
	Создание информационного издания (буклет) для участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	
Тема 10 Чемпионатное движение «Профессионалы» как инструмент кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта	Изучение механизмов интеграции чемпионатного движения «Профессионалы» в систему среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.	2	
Всего		230	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной образовательной программы по специальности.

Оснащенные базы практики в соответствии с п. 6.1.2.4 примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 150 с.

4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

5. 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 : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с.

1.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд.

— Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 150 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06645-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455095> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. 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 : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507854> (дата обращения: 21.03.2022).

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9719-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207533> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.3 Дополнительные источники

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97544> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175873> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157655> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А.

Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97531> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 261 с.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179586> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие / составители Р. С. Жуков [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-8353-2422-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134313> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебное пособие / под редакцией Э.Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова ; художник Ф. Е. Барбышев. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165135> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97501> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/180958> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Спорт и бизнес : учебное пособие / составители В. Б. Глупов; Г. Б. Кетов. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 137 с. — ISBN 978-5-85219-004-8. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129554> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Томилин, К. Г. Социальное и спортивное волонтерство : методические указания / К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2017. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147804> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.	- организация деятельности волонтеров в соответствии с направлением и особенностями мероприятия;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	- осуществление контроля соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) в соответствии с требованиями; - оформление документов при подготовке, организации и проведении спортивного соревнования и (или) мероприятия в соответствии с требованиями к их оформлению; - выполнение функций судей	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.01.02 экзамен по профессиональному модулю

	при проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - разработка плана и проведение занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью с учётом возрастной группы и методических требований;	
--	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий
по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2026

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса программы подготовки специалистов среднего звена по специальности.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ПК 1.4 ПК 1.5	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта
	У2	планировать работу судейской коллегии
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью
	З1	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров
	З2	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	З3	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)
	З4	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей
	З5	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)
	З6	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью
	Н1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
МДК 1.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса				
Тема 1. Введение. Исторические аспекты ВФСК ГТО	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	Устный опрос, (п. 5.1, тема 1, вопросы 1-3); Реферат 5.2.1. Тест 5.3.1	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У2	планировать работу судейской коллегии		
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	31	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	Н1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
Тема 2. Основные положения Всероссийского физкультурно-	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	Устный опрос, (п. 5.1, тема 2, вопросы	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины спортивного комплекса.	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	1-2)	
	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	Н1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
Тема 3. Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	У2	планировать работу судейской коллегии	Устный опрос, (п. 5.1, тема 3, вопросы 1-3)	
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
Тема 4. Методические основы подготовки населения к выполнению	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью	Устный опрос, (п. 5.1, тема 4, вопросы 1-3).	Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины испытаний (тестов).	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	Реферат 5.2.4.	
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	Тема 5. Нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК педагогов физической культуры.	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	
У4		оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
У5		определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
31		основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров		
32		основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
33		порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
34		состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
35		правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
36		содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
Н1		организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
Н2		участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
Тема 6. Организация и проведение тестирования в рамках ВФСК	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	Устный опрос, (п. 5.1, тема 6, вопросы 1-3). Реферат 5.2.3. Реферат 5.2.6. Реферат 5.2.8.	
	У2	планировать работу судейской коллегии		
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятий для		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	31	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	H1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	H2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
Тема 7. Медицинское обеспечение соревнований ГТО	У3	пользоваться контрольно-измерительными приборами (необходимо для оценки состояния здоровья участников перед стартом и во время соревнований).	<i>Устный опрос, (п. 5.1, тема 7, вопрос 1). Реферат 5.2.5.</i>	<i>Вопросы на экзамен 1-48 (п. 6.1)</i>
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (включая оформление медицинских документов).		
	31	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров (актуально для медицинского сопровождения).		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) (включает требования по медицинскому обеспечению).		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей (связано с обеспечением медицинской поддержки).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (также включают нормы по медицинским аспектам).		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (может включать оценку состояния здоровья спортсменов и оказание первой помощи).		
Тема 8. Места проведения соревнования ГТО.	У2	Планировать работу судейской коллегии. Это подразумевает учет особенностей мест проведения соревнований и организацию пространства таким образом, чтобы обеспечить удобство судейства и безопасность участников.	<i>Устный опрос, (п. 5.1, тема 8, вопрос 1-2)</i>	
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (включая оформление медицинских документов).		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) (включает требования по медицинскому обеспечению).		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей (связано с обеспечением медицинской поддержки).		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (также включают нормы по медицинским аспектам).		
	Н2	Участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов). Сюда входит опыт выбора подходящей площадки и оценка условий её пригодности для конкретного вида испытания.		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (может включать оценку состояния здоровья спортсменов и оказание первой помощи).		
	У3	пользоваться контрольно-измерительными приборами (необходимо для оценки состояния здоровья участников перед стартом и во время соревнований).		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (включая оформление медицинских документов).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) (включает требования по медицинскому обеспечению).		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей (связано с обеспечением медицинской поддержки).		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (также включают нормы по медицинским аспектам).		
	H2	Участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов). Сюда входит опыт выбора подходящей площадки и оценка условий её пригодности для конкретного вида испытания.		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) (может включать оценку состояния здоровья спортсменов и оказание первой помощи).		
Тема 10. Организация процесса тестирования. Оценка результатов	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	<i>Устный опрос, (п. 5.1, тема 10, вопрос 1-2)</i>	
	У2	планировать работу судейской коллегии		
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	H1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	H2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		

3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
Раздел 1. Теоретические основы исследовательской деятельности				
Практическое занятие 1. Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	Отчет по практической №1	Ответы на вопросы
	У2	планировать работу судейской коллегии		
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	Н1	организации деятельности волонтеров в		

		области физической культуры и спорта		
	H2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
Практическая работа 2. Особенности составления программ испытаний для различных категорий населения.	У1	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	<i>Отчет по практической ой №2</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У2	планировать работу судейской коллегии		
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью		
	H1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	H2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	H4	разработки и проведения занятия для		

		подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
Практическая занятие 3. Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами	<i>Отчет по практической ой №3</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
Практическая занятие 4. Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии.	У2	планировать работу судейской коллегии	<i>Отчет по практической ой №4</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У3	пользоваться контрольно – измерительными приборами		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		
	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	31	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов		

		испытаний (тестов)		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
	H1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта		
	H2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)		
	H3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью		
Практическое занятие 5. Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	Отчет по практической №5	Тест 5.3.3
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
Практическое занятие 6. Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	Отчет по практической №6	
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
	H4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		

Практическое занятие 7. «Анализ нормативных документов в сфере физической культуры и спорта»	У1	определять содержание и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта.	<i>Отчет по практической №7</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У2	планировать работу судейской коллегии.		
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.		
	31	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров.		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей.		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		
	Н1	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта.		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		
Практическое занятие 8. «ВФСК ГТО в образовательной среде: реализация и практика»	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью.	<i>Отчет по практической №8</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	36	содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью.		
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью.		
Практические занятия 9. «Проектирование и	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по	<i>Отчет по практической №9</i>	Тест 5.3.2

организация тестирования по выполнению нормативов ГТО»		выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.		
	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	Н4	разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
Практическое занятие 10. «Проведение реального тестирования по нормативам ГТО»	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<i>Отчет по практической №10</i>	
	У5	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	35	правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
Практическая работа 11. «Оценка физического состояния спортсменов перед стартом»	У3	пользоваться контрольно-измерительными приборами.	<i>Отчет по практической №11</i>	<i>Тест 5.3.4</i>
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей.		
	Н3	наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по		

		выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		
Практическая работа 12. Проектирование спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<i>Отчет по практической №12</i>	<i>Тест 5.3.5</i>
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
Практическая работа 13. Оснащение спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО	У3	пользоваться контрольно-измерительными приборами.	<i>Отчет по практической №13</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.		
	32	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
Практическая работа 14. Организация медицинского обеспечения и порядок проведения соревнований по нормативам ГТО	У4	оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	<i>Отчет по практической №14</i>	<i>Ответы на вопросы</i>
	33	порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		
	34	состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей.		
	Н2	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: *собеседование, устное сообщение, коллоквиум*)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: *реферат, конспект, контрольная работа, расчетно-графическая работа, письменный отчет по лабораторной работе, доклад (сообщение), в том числе выполненный в форме презентации, творческое задание*).

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или

обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания тестового задания

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: *устный опрос в форме ответов на вопросы билетов*)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ,

	при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Тема 1

Вопрос 1:

Когда была учреждена первая система норм и требований ГТО?

Первая Всесоюзная система норм и требований ГТО («Готов к труду и обороне») была утверждена постановлением Совета Народных Комиссаров СССР в марте 1930 года. Эта программа стала символом массового физического воспитания населения Советского Союза и широко внедрялась среди школьников, студентов и трудящихся всех возрастов.

Вопрос 2:

Какие были основные цели введения системы ГТО в Советском Союзе?

Основные цели внедрения программы ГТО заключались в следующем:

- Подготовка физически развитого и здорового поколения советских граждан.
- Повышение уровня физической подготовки молодежи и взрослого населения для готовности к трудовой деятельности и защите Родины.
- Пропаганда активного образа жизни и занятия спортом среди широких слоев населения.

Вопрос 3:

Как изменилась структура ГТО после распада СССР и каким образом возобновилась эта инициатива в современной России?

После распада СССР программа ГТО прекратила свое существование, однако в 2014 году указом Президента Российской Федерации Владимира Путина Всероссийская программа ГТО была возрождена. Новая версия комплекса получила название «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“».

Сегодняшняя система ГТО ориентирована на повышение мотивации россиян заниматься физическими упражнениями, развитие интереса к спорту и поддержание здоровья нации. Она включает обязательные нормы по выполнению физических упражнений и мероприятий, адаптированных к различным возрастным группам.

Тема 2

Вопрос 1:

Какие ключевые принципы лежат в основе современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

Ключевые принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включают:

- Добровольность участия каждого гражданина в выполнении нормативов и стандартов комплекса.
- Доступность занятий физической культурой и спортом независимо от возраста, пола, социального статуса и состояния здоровья.
- Регулярность тренировок и соблюдения принципов здорового образа жизни.
- Ориентация на достижение высоких результатов в спортивной подготовке и здоровье участников.

Эти принципы направлены на формирование культуры здоровья и спорта, популяризацию регулярных занятий физической активностью среди всего населения России.

Вопрос 2:

Что такое ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и зачем они нужны?

Ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО представляют собой систему возрастных категорий, каждая из которых имеет собственные нормативы и требования. Всего предусмотрено **11 ступеней**, охватывающих разные возрастные группы:

- I ступень — дошкольники (от 6 до 8 лет)
- II ступень — младшие школьники (от 9 до 10 лет)
- III ступень — средние классы (от 11 до 12 лет)
- IV ступень — подростковый возраст (от 13 до 15 лет)
- V ступень — юноши и девушки старшего школьного возраста (от 16 до 17 лет)
- VI-VIII ступени — взрослые граждане разных возрастных групп (от 18 до 70+ лет).

Каждая ступень направлена на адаптацию нормативных показателей и спортивных заданий к особенностям конкретного возраста, обеспечивая плавный переход от начальной стадии формирования двигательных навыков до зрелых форм спортивного мастерства. Ступенчатость позволяет равномерно развивать физические качества и поддерживать интерес к занятию спортом на протяжении всей жизни.

Тема 3

Вопрос 1:

Кто входит в состав комиссии по организации и проведению соревнований по выполнению нормативов ГТО?

Комиссия по организации и проведению соревнований по выполнению нормативов ГТО состоит из ряда должностных лиц и специалистов:

- Председатель комиссии (обычно представитель регионального органа власти или руководства спорткомитета).
- Заместитель председателя.
- Главный судья соревнований, ответственный за контроль за соблюдением регламента и оценку выполнения тестов участниками.
- Судьи по видам испытаний, проверяющие выполнение конкретных дисциплин и фиксирующие результаты спортсменов.
- Медицинские работники, обеспечивающие безопасность участников и оказывающие первую помощь при необходимости.
- Инспекторы, контролирующие правильность подсчета баллов и оформление документации.
- Организаторы мероприятия, занимающиеся логистическими вопросами и координацией процесса проведения соревнований.

Вопрос 2:

Какие обязанности возлагаются на главного судью соревнований по ГТО?

Главный судья соревнований по выполнению нормативов ГТО несет ответственность за организацию и проведение соревнований. Его основные обязанности включают:

- Руководство работой судейской коллегии и обеспечение соблюдения правил проведения испытаний.

- Контроль за подготовленностью мест проведения соревнований и наличием необходимого инвентаря.
- Обеспечение объективности оценки выполнения нормативов всеми судьями.
- Решение конфликтных ситуаций и принятие решений относительно возможных нарушений правил спортсменами.
- Подписание итоговых протоколов и утверждение результатов соревнований.

Вопрос 3:

Какова процедура оформления протокола результатов тестирования участников ГТО?

Процедура оформления протокола результатов тестирования участников ГТО предусматривает ряд последовательных шагов:

1. По завершении каждой дисциплины судьи фиксируют полученные результаты участника в специальных протоколах.
2. Протокол подписывается судьей соответствующей секции и передается главному секретарю.
3. Главный секретарь проводит сверку записей и формирует общий сводный протокол результатов испытания.
4. Итоговые протоколы предоставляются главному судье соревнований для утверждения.
5. Утвержденные протоколы публикуются на официальном сайте организаторов и направляются участникам.

Тема 4.

Вопрос 1:

Какие существуют этапы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов)?

Подготовка населения к выполнению испытаний (тестов) делится на три основных этапа:

1. Информационно-просветительский этап:
 - Ознакомление населения с целями и задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
 - Предоставление инструкций и рекомендаций по тренировкам и правильному выполнению тестовых заданий.
2. Организационный этап:
 - Определение порядка регистрации участников и составление графика прохождения испытаний.
 - Формирование условий и инфраструктуры для проведения тестирования.
3. Практический этап:
 - Непосредственное прохождение населением практических испытаний и фиксация полученных результатов.
 - Оценка выполненной работы и вручение знаков отличия и удостоверений участникам, успешно выполнившим нормативы.

Вопрос 2:

Какие методические рекомендации используются для повышения эффективности подготовки населения к сдаче нормативов ГТО?

Для повышения эффективности подготовки населения к сдаче нормативов ГТО применяются следующие методические рекомендации:

- Индивидуализация подходов к каждому участнику, учитывая уровень его физической подготовки и индивидуальные особенности организма.
- Использование специализированных методик тренировки, направленных на улучшение определенных качеств (силы, выносливости, скорости и координации движений).
- Разработка индивидуальных планов тренировок, включающих разминку, основную часть и заминку.
- Периодическое тестирование промежуточных результатов для коррекции тренировочного процесса.
- Применение современных технологий мониторинга прогресса и анализа динамики развития физических способностей.

Вопрос 3:

Какие критерии оценивания успешности сдачи нормативов ГТО предусмотрены методиками подготовки?

Критерии оценивания успешности сдачи нормативов ГТО основаны на следующих показателях:

- Выполнение установленных нормативов на каждом уровне возрастной категории (I-XI ступени).
- Количество набранных очков по итогам выполненных испытаний.
- Уровень техники исполнения заданных видов активности (бег, прыжки, подтягивания и др.).
- Наличие медицинских противопоказаний и ограничений, влияющих на участие в отдельных видах испытаний.

Оценочные показатели позволяют определить степень достижения участником нормативов и присвоить соответствующий знак отличия (золотой, серебряный или бронзовый).

Тема 5.

Вопрос 1:

Какие нормативно-правовые документы регулируют деятельность педагогов физической культуры в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

Деятельность педагогов физической культуры регулируется рядом законодательных актов и ведомственных приказов, среди которых выделяются:

- Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта РФ № 1045н «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта».
- Постановление Правительства РФ № 1166 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».
- Локальные нормативные акты образовательных учреждений, регламентирующие порядок проведения мероприятий по ГТО.

Данные документы определяют полномочия и обязанности преподавателей физической культуры, условия проведения соревнований и тестирования учащихся, а также правила выдачи значков и дипломов.

Вопрос 2:

Какие методы и технологии помогают педагогам эффективно организовать подготовку обучающихся к выполнению нормативов ГТО?

Ответ:

Педагоги используют разнообразные методики и современные образовательные технологии для качественной подготовки учеников к выполнению нормативов ГТО:

- Дифференцированный подход: учет особенностей и возможностей каждого ученика, создание индивидуального плана тренировок.
- Игровые формы: включение игровых методов и элементов состязательности для повышения мотивации и заинтересованности детей.
- Спортивные кружки и секционные занятия: организация внеклассных занятий, способствующих развитию общей физической подготовки.
- Современные тренажеры и оборудование: использование инновационных технических средств и гаджетов для контроля физической нагрузки и отслеживания успехов.
- Психолого-педагогическое сопровождение: консультации психологов и врачей для поддержки эмоционального и психического благополучия воспитанников.

Тема 6.

Вопрос 1:

Какой порядок организации тестирования установлен в рамках ВФСК ГТО?

Порядок организации тестирования в рамках ВФСК ГТО предполагает следующие шаги:

1. Регистрация участников: сбор заявок и регистрация желающих пройти тестирование через специализированные центры или онлайн-ресурсы.
2. Организация площадки: подготовка места проведения испытаний, включая разметку территории, установку необходимого оборудования и инвентаря.
3. Формирование жюри: назначение квалифицированного состава судей и медицинских работников для сопровождения тестирования.
4. Тестирование: непосредственное прохождение испытуемыми серии тестов, предусмотренных программой ГТО.
5. Подсчет результатов: оценка достигнутых результатов каждым участником и занесение данных в официальную документацию.
6. Награждение: вручение медалей, дипломов и иных наград успешным исполнителям нормативов.

Этот порядок направлен на обеспечение четкости и прозрачности процедуры проведения испытаний.

Вопрос 2:

Какие виды испытаний входят в программу тестирования ВФСК ГТО?

Программа тестирования ВФСК ГТО включает широкий спектр испытаний, предназначенных для всесторонней оценки физической подготовленности участников. Среди наиболее распространенных видов испытаний выделяют:

- Бег на короткие дистанции (например, 30 метров, 60 метров).
- Кроссовая дистанция (от 1 км до 5 км).
- Метания снарядов (мяча, гранаты).
- Подтягивания на перекладине.
- Приседания и наклоны туловища.
- Комплексные силовые тесты (жим лежа, приседания со штангой).
- Тесты на гибкость и ловкость (наклон вперед, челночный бег).

Испытания распределяются по возрастным категориям и уровням подготовки участников.

Вопрос 3:

Какие меры принимаются для обеспечения объективности и справедливости при проведении тестирования в рамках ВФСК?

Объективность и справедливость проведения тестирования обеспечиваются следующими мерами:

- Назначение профессиональных судей, прошедших специальную подготовку и аттестацию.

- Четкое соблюдение единых критериев оценки результатов участников.
- Наличие медицинского персонала для оказания помощи и выявления случаев фальсификации результатов.
- Автоматизированные средства фиксации результатов (электронные секундомеры, фотофинишные камеры).
- Возможность апелляции и повторного тестирования в случае несогласия с результатами.

Таким образом, организаторы стремятся создать равные условия для всех участников и исключить любые нарушения или злоупотребления.

Тема 7.

Вопрос 1

Какие медицинские мероприятия проводятся в рамках обеспечения безопасности участников соревнований ГТО?

Медицинское обеспечение соревнований ГТО осуществляется путем проведения следующих мероприятий:

- Предварительное медицинское обследование участников для выявления противопоказаний к участию в соревнованиях.
- Присутствие врача или медицинской бригады непосредственно на месте проведения соревнований для оказания первой неотложной помощи в случае травм или ухудшения самочувствия участников.
- Оснащение площадок необходимым медицинским оборудованием и медикаментами.
- Организация консультационной помощи специалистами здравоохранения перед началом и после завершения соревнований.
- Оказание психологической поддержки участникам в условиях стресса и напряжения.

Эти мероприятия обеспечивают максимальную безопасность и комфорт для всех участников соревнований.

Тема 8.

Вопрос 1:

Какие типы мест подходят для проведения соревнований ГТО?

Соревнования ГТО могут проводиться на следующих типах мест:

- Стадионы и спортивные комплексы, оборудованные соответствующими площадками и снарядами.
- Школьные спортивные площадки и залы, специально подготовленные для испытаний.
- Специализированные площадки и парки с установленными спортивными сооружениями.
- Открытые пространства городских парков и скверов, оснащенные необходимыми объектами для тестирования.

Каждый объект должен соответствовать требованиям безопасности и обеспечивать комфортные условия для участников.

Вопрос 2:

Какие факторы учитываются при выборе места проведения соревнований ГТО?

При выборе места проведения соревнований ГТО учитывают следующие факторы:

- Близость к местам проживания участников, доступность общественного транспорта.
- Соответствие объекта санитарным нормам и правилам пожарной безопасности.
- Удобство размещения зрителей и болельщиков, доступность зрительских зон.
- Наличие удобных подъездных путей и стоянок для автомобилей.

- Возможность подключения электричества и освещения в вечернее время суток.

Кроме того, выбор места определяется доступностью качественного покрытия дорожек и достаточным пространством для одновременного проведения нескольких этапов соревнований.

Тема 9.

Вопрос 1:

Какие виды оборудования необходимы для проведения тестирования по нормативам ГТО?

Для проведения тестирования по нормативам ГТО требуются следующие виды оборудования:

- Баскетбольные мячи, волейбольные сетки и футбольные ворота для командных видов спорта.
- Перекладина, гимнастические стенки и кольца для силовых упражнений.
- Электронные секундомеры, измерители длины прыжков и высоты барьеров для измерения точности выполнения тестов.
- Специальные дорожки для бега, велодорожки и лыжные трассы для аэробных нагрузок.
- Фитнес-карточки, весы и сантиметры для антропометрических измерений.

Каждое оборудование должно соответствовать установленным стандартам качества и безопасности.

Вопрос 2:

Какие элементы экипировки рекомендуются участникам соревнований ГТО?

Участникам соревнований ГТО рекомендуется иметь следующую экипировку:

- Спортивную обувь с хорошей амортизацией подошвы и надежной фиксацией стопы.
- Легкую и удобную одежду из натуральных материалов, позволяющую свободно двигаться.
- Головные уборы и солнцезащитные очки при проведении соревнований на открытом воздухе.
- Перчатки для защиты рук при работе с тяжелыми предметами и эстафетными палочками.
- Повязки на колени и локти для предотвращения повреждений суставов.

Соблюдение рекомендаций по выбору экипировки повышает эффективность выполнения нормативов и снижает риск травматизма.

Вопрос 3:

Какие дополнительные инструменты могут использоваться организаторами соревнований ГТО?

Дополнительные инструменты, применяемые организаторами соревнований ГТО, включают:

- Микрофонные системы и громкоговорители для объявления стартов и подачи сигналов.
- Табло с информацией о результатах и положении участников.
- Видеокамеры и фотоаппаратуру для фиксации хода соревнований и награждения победителей.
- Аппаратуру для видеонаблюдения и контроля соблюдения правил поведения.
- Портативные компьютеры и планшеты для оперативного ввода данных и составления отчетов.

Эти инструменты способствуют улучшению организационного процесса и повышают зрелищность мероприятий.

Тема 10

Вопрос 1:

Какие этапы включает в себя процесс тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

Процесс тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включает следующие этапы:

1. Регистрация участников: Участники проходят регистрацию на официальном портале ГТО или через местные центры тестирования.
2. Предварительная подготовка: Участников знакомят с правилами и порядком проведения испытаний, проводят медицинский осмотр для подтверждения допуска к испытаниям.
3. Само тестирование: Испытания проходят согласно утвержденному графику, участники выполняют нормативы, соответствующие своей возрастной группе.
4. Оценка результатов: Результаты фиксируются судьями и вносятся в базу данных.
5. Выдача знака отличия: В зависимости от количества набранных баллов участник получает золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Вопрос 2:

По каким критериям оценивается успешность выполнения нормативов ГТО?

Успешность выполнения нормативов ГТО оценивается по следующим критериям:

- Выполнению установленного норматива: Участник должен преодолеть установленный минимум баллов для своего возраста и пола.
- Скорости и технике выполнения: например, пробегаемое расстояние, высота прыжка, число подтягиваний влияют на общее количество заработанных баллов.
- Физической форме: чем лучше физическая форма спортсмена, тем больше шансов набрать максимальное количество баллов.
- Количество пройденных этапов: для получения знака отличия необходимо сдать определенное количество обязательных и дополнительных тестов.

Итоговая оценка складывается из суммы набранных баллов, и по её результатам присваивается определенный знак отличия.

5.2. Темы для рефератов

1. Этапы исторического развития комплекса ГТО в России: от зарождения до современности.

Изучается эволюция комплекса ГТО, начиная с советского периода, выделяются ключевые периоды и реформы.

2. Нормативно-правовая база комплекса ГТО: законодательство и подзаконные акты Российской Федерации.

Исследуются законы, постановления правительства и ведомственные распоряжения, регулирующие функционирование комплекса ГТО.

3. Особенности организации и проведения соревнований по нормативам ГТО среди различных возрастных групп.

Выявляются различия в порядке организации соревнований и особенностях судейства для дошкольников, школьников, студенческой молодежи и взрослого населения.

4. Современные методики подготовки населения к выполнению нормативов ГТО: сравнительный анализ подходов.

Рассматриваются эффективные методики подготовки различных категорий населения к сдаче нормативов ГТО.

5. Медицинское обеспечение соревнований по ГТО: профилактика, диагностика и оказание первой помощи.

Подробно рассматриваются вопросы медицинского сопровождения соревнований, допуска участников и оказания первой помощи.

6. Опыт региональных центров тестирования ГТО в России: лучшие практики и трудности реализации.

Приводится анализ регионального опыта организации центров тестирования, выявляются позитивные примеры и существующие проблемы.

7. Информационно-просветительская работа по популяризации комплекса ГТО: российские и зарубежные подходы.

Исследование способов распространения информации о комплексе ГТО, сравнение отечественного опыта с зарубежными моделями.

8. Технические и технологические новшества в процессе организации и проведения соревнований по ГТО.

Анализируется использование цифровых платформ, автоматизированных систем учета и электронной фиксации результатов.

9. Физкультурно-спортивные клубы как эффективный механизм подготовки населения к сдаче нормативов ГТО.

Определяется роль клубов в развитии массового спорта и подготовке населения к нормативам ГТО.

10. Международный опыт внедрения аналогичных национальных физкультурно-спортивных комплексов: уроки для России.

Сравниваются международные аналоги ГТО, исследуются причины успеха зарубежных инициатив и возможности заимствования положительного опыта.

5.3. Примеры тестовых заданий

5.3.1 Тест 1. История и развитие комплекса ГТО

Вопрос 1:

Какой год считается годом основания комплекса ГТО в СССР?

А) 1930Б) 1931В) 1932Г) 1933

Вопрос 2:

Какие буквы расшифровываются аббревиатура ГТО?

А) Государственные трудовые обязательства

Б) Государственный трудовой отряд

В) Готов к труду и обороне

Г) Гражданский технический орден

Вопрос 3:

Почему в послевоенное время (после Великой Отечественной войны) была усилена значимость комплекса ГТО?

А) Повысилась потребность в укреплении здоровья нации

Б) Увеличилось количество спортивных секций

В) Появились новые нормативы

Г) Изменилась политическая ситуация

Вопрос 4:

Что послужило причиной возрождения комплекса ГТО в современной России?

А) Недостаточная популярность спорта среди молодежи

Б) Низкая продолжительность жизни россиян

В) Потребность государства в повышении общего уровня физической подготовки населения

Г) Желание властей повысить престиж спорта

Вопрос 5:

Кто подписал указ о возрождении комплекса ГТО в современной России?

А) Д.А. Медведев

Б) В.В. Путин

В) С.К. Шойгу

Г) В.Л. Мутко

Вопрос 6:

Как называется высшая награда комплекса ГТО?

А) Золотой значок

Б) Серебряный значок

В) Бронзовый значок

Г) Медаль ГТО

Вопрос 7:

Сколько ступеней включает современная система ГТО?

А) 5 Б) 7 В) 9 Г) 11

Вопрос 8:

Назовите основную цель возрождённого комплекса ГТО в России:

А) Улучшить здоровье и физическую форму населения

Б) Повысить спортивный рейтинг страны

В) Поддержать олимпийское движение

Г) Увеличить количество спортивных школ

Вопрос 9:

Какой нормативный акт регулирует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

А) Закон «О физической культуре и спорте в РФ»

Б) Конституция РФ

В) Федеральная программа развития спорта

Г) Указ Президента РФ

Вопрос 10:

Какие нормативные документы являются основой для реализации комплекса ГТО в настоящее время?

А) Указ президента РФ и постановление Правительства РФ

Б) Санитарные нормы и правила

В) Локальные акты образовательных учреждений

Г) Международные соглашения

Тест 1 (ответы). История и развитие комплекса ГТО

1. Б) 1931

2. В) Готов к труду и обороне

3. А) Повысилась потребность в укреплении здоровья нации

4. В) Потребность государства в повышении общего уровня физической подготовки населения

5. Б) В.В. Путин

6. А) Золотой значок

7. В) 9

8. А) Улучшить здоровье и физическую форму населения

9. Г) Указ Президента РФ

10. А) Указ президента РФ и постановление Правительства РФ

5.3.2 Тест 2. Организация и проведение соревнований по ГТО

Вопрос 1:

Где обычно проходят соревнования по нормативам ГТО?

А) Только в специально построенных центрах ГТО

Б) В любых местах, имеющих соответствующую инфраструктуру

В) Исключительно на стадионах

Г) Только в школах и университетах

Вопрос 2:

Что обязан сделать судья перед началом соревнований по ГТО?

- А) Провести инструктаж участников по правилам безопасности
- Б) Проверить наличие медалей и дипломов
- В) Произнести приветственную речь
- Г) Провести жеребьёвку участников

Вопрос 3:

Кто возглавляет судейскую коллегию на соревнованиях по ГТО?

- А) Главный судья соревнований
- Б) Заместитель главного судьи
- В) Ответственный секретарь
- Г) Руководитель администрации центра тестирования

Вопрос 4:

Как часто обновляются нормативы ГТО?

- А) Ежегодно
- Б) Каждые два года
- В) Каждые три года
- Г) Не реже одного раза в пять лет

Вопрос 5:

Допускаются ли к соревнованиям по ГТО лица без предварительного медицинского осмотра?

- А) Да, допускаются
- Б) Нет, не допускаются
- В) Допускаются только при наличии страхового полиса
- Г) Допускаются только по специальному разрешению

Вопрос 6:

В каком возрасте возможно начать сдавать нормативы ГТО?

- А) С 6 лет
- Б) С 10 лет
- В) С 14 лет
- Г) С 18 лет

Вопрос 7:

Какой документ подтверждает право на участие в соревнованиях по ГТО?

- А) Удостоверение личности
- Б) Справка о допуске врача
- В) Аттестация учителя физкультуры
- Г) Специальный сертификат ГТО

Вопрос 8:

Какие нормативы чаще всего включены в программу соревнований по ГТО?

- А) Стрельба, шахматы, настольный теннис
- Б) Бег, прыжки, подтягивания, наклоны вперёд
- В) Велосипедный спорт, футбол, волейбол
- Г) Гимнастика, акробатика, фигурное катание

Вопрос 9:

За какой промежуток времени объявляют результаты соревнований по ГТО?

- А) Сразу же после выступления
- Б) Через сутки после выступлений
- В) Через неделю после выступлений
- Г) Через месяц после выступлений

Вопрос 10:

Что означает понятие «ступени ГТО»?

- А) Количество выполненных нормативов
- Б) Возрастные группы участников

- В) Типы соревнований
- Г) Территориальные уровни соревнований

Тест 2 (ответы). Организация и проведение соревнований по ГТО

1. Б) В любых местах, имеющих соответствующую инфраструктуру
2. А) Провести инструктаж участников по правилам безопасности
3. А) Главный судья соревнований
4. Г) Не реже одного раза в пять лет
5. Б) Нет, не допускаются
6. А) С 6 лет
7. Б) Справка о допуске врача
8. Б) Бег, прыжки, подтягивания, наклоны вперед
9. А) Сразу же после выступления
10. Б) Возрастные группы участников

5.3.3 Тест 3. Методические основы подготовки населения к нормативам ГТО

Вопрос 1:

Какой фактор является ключевым при подборе упражнений для подготовки к нормативам ГТО?

- А) Возраст и физические возможности участников
- Б) Время суток проведения занятий
- В) Погода и сезонность
- Г) Предпочтения тренера

Вопрос 2:

Как часто рекомендуется заниматься физической подготовкой для успешного выполнения нормативов ГТО?

- А) Еженедельно
- Б) Три-четыре раза в неделю
- В) Ежедневно
- Г) Два-три раза в месяц

Вопрос 3:

Какой элемент обязателен перед началом любого занятия по подготовке к ГТО?

- А) Растяжка мышц
- Б) Интенсивная нагрузка
- В) Соревнования
- Г) Просмотр видеороликов

Вопрос 4:

Какой вид подготовки преобладает при подготовке к нормативам ГТО среди детей дошкольного возраста?

- А) Силовая подготовка
- Б) Игровая активность
- В) Длительные аэробные нагрузки
- Г) Высокоинтенсивные интервальные тренировки

Вопрос 5:

Какой показатель отражает готовность учащегося к выполнению нормативов ГТО?

- А) Частота пульса в спокойном состоянии
- Б) Вес и рост ученика
- В) Результат теста на гибкость и выносливость
- Г) Средний балл успеваемости

Вопрос 6:

Какой компонент подготовки важен для успешного выполнения нормативов ГТО взрослыми людьми старше 40 лет?

- А) Высокая интенсивность тренировок
- Б) Постепенность увеличения нагрузки
- В) Преимущественно игровые виды спорта
- Г) Отсутствие разминки и растяжки

Вопрос 7:

Какой подход применяется при составлении индивидуальных программ подготовки к ГТО?

- А) Одинаковый подход ко всем категориям населения
- Б) Стандартизированный подход, зависящий исключительно от пола
- В) Индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья и физической подготовленности
- Г) Подход, ориентирующийся только на желание самого участника

Вопрос 8:

Какой метод подготовки рекомендован для быстрого восстановления после интенсивных тренировок по ГТО?

- А) Продолжительные кардионагрузки
- Б) Сон продолжительностью менее 6 часов
- В) Гидротерапия (контрастный душ, сауна)
- Г) Применение лекарственных препаратов

Вопрос 9:

Какой важный принцип лежит в основе методики подготовки к нормативам ГТО?

- А) Принцип постепенности и регулярности
- Б) Принцип максимальной интенсивности
- В) Принцип соревновательности
- Г) Принцип отсутствия отдыха

Вопрос 10:

Какой элемент подготовки помогает предотвратить травмы при занятиях по подготовке к ГТО?

- А) Высокие нагрузки без предварительной подготовки
- Б) Непрерывные длительные тренировки
- В) Постоянная смена вида нагрузки
- Г) Регулярная разминка и растяжка

Тест 3 (ответы). Методические основы подготовки населения к нормативам ГТО

1. А) Возраст и физические возможности участников
2. Б) Три-четыре раза в неделю
3. А) Растяжка мышц
4. Б) Игровая активность
5. В) Результат теста на гибкость и выносливость
6. Б) Постепенность увеличения нагрузки
7. В) Индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья и физической подготовленности
8. В) Гидротерапия (контрастный душ, сауна)
9. А) Принцип постепенности и регулярности
10. Г) Регулярная разминка и растяжка

5.3.4 Тест 4. Материально-техническое обеспечение площадок ГТО

Вопрос 1:

Какой минимальный набор оборудования необходим для сдачи нормативов ГТО по легкой атлетике?

- А) Перекладина и шведская стенка
- Б) Беговая дорожка и сектор для прыжков в длину

В) Стол для тенниса и баскетбольная стойка

Г) Волейбольная сетка и футбольные ворота

Вопрос 2:

Какой документ удостоверяет соответствие оборудования для площадок ГТО государственным стандартам?

А) Договор купли-продажи

Б) Сертификат соответствия

В) Рекламный буклет производителя

Г) Экспертное мнение тренера

Вопрос 3:

Какое дополнительное оборудование рекомендовано устанавливать на площадках ГТО для удобства участников?

А) Лавочки и навесы для отдыха

Б) Музыкальное оборудование

В) Кафетерий

Г) Парковка автомобилей

Вопрос 4:

Какой критерий является обязательным при оборудовании площадок ГТО?

А) Красочность и яркость дизайна

Б) Доступность и безопасность для всех возрастов и категорий здоровья

В) Минимализм и экономия расходов

Г) Максимальное разнообразие оборудования

Вопрос 5:

Какой тип покрытия предпочтителен для площадок ГТО, предназначенных для выполнения нормативов по лёгкой атлетике?

А) Асфальтовое покрытие

Б) Резиновая поверхность

В) Деревянный настил

Г) Песчаное покрытие

Вопрос 6:

Какие элементы относятся к дополнительному оборудованию площадок ГТО?

А) Информационные щиты и ограждение

Б) Профессиональные тренажёры

В) Электрооборудование

Г) Система видеонаблюдения

Вопрос 7:

Какой нормативный документ устанавливает минимальные требования к оборудованию площадок ГТО?

А) ГОСТы и строительные нормы

Б) Внутренняя инструкция школы

В) Решения местных администраций

Г) Положения спортивных федераций

Вопрос 8:

Какой элемент площадки ГТО предназначен для выполнения нормативов по силовой подготовке?

А) Легкоатлетический манеж

Б) Воркаут-зона (турники, бруссы, шведская стенка)

В) Теннисный корт

Г) Водоем для плавания

Вопрос 9:

Какой фактор влияет на долговечность и безопасность оборудования площадок ГТО?

- А) Цветовое оформление
- Б) Материал изготовления и качество сборки
- В) Стоимость оборудования
- Г) Расстояние до ближайшего населённого пункта

Вопрос 10:

Какой дополнительный элемент рекомендуется размещать на площадках ГТО для информирования участников?

- А) Баннеры рекламного характера
- Б) Информационные стенды с нормативами и техникой безопасности
- В) Камеры хранения вещей
- Г) Торговля сувенирами

Тест 4 (ответы). Материально-техническое обеспечение площадок ГТО

1. Б) Беговая дорожка и сектор для прыжков в длину
2. Б) Сертификат соответствия
3. А) Лавочки и навесы для отдыха
4. Б) Доступность и безопасность для всех возрастов и категорий здоровья
5. Б) Резиновая поверхность
6. А) Информационные щиты и ограждение
7. А) ГОСТы и строительные нормы
8. Б) Воркаут-зона (турники, брусья, шведская стенка)
9. Б) Материал изготовления и качество сборки
10. Б) Информационные стенды с нормативами и техникой безопасности

5.3.5 Тест 5. Медицинское обеспечение соревнований по ГТО

Вопрос 1:

Кто осуществляет допуск несовершеннолетних к сдаче нормативов ГТО?

- А) Родители или опекуны
- Б) Врачи-педиатры поликлиник
- В) Тренеры спортивных секций
- Г) Администрация образовательного учреждения

Вопрос 2:

Какая медицинская группа присваивается здоровым людям, регулярно занимающимся физической культурой и спортом?

- А) Первая медицинская группа
- Б) Вторая медицинская группа
- В) Третья медицинская группа
- Г) Четвёртая медицинская группа

Вопрос 3:

Какой специалист участвует в принятии решения о допуске в спорных или сложных случаях?

- А) Психолог
- Б) Врач по спортивной медицине
- В) Невропатолог
- Г) Эндокринолог

Вопрос 4:

Какие медицинские осмотры учитываются при выдаче допуска к сдаче нормативов ГТО?

- А) Периодические и углубленные медицинские осмотры
- Б) Косметологические осмотры
- В) Посещение стоматолога
- Г) Визит к диетологу

Вопрос 5:

Что указывается в заключении врача о допуске к сдаче нормативов ГТО?

- А) Рост и вес участника
- Б) Группа здоровья и медицинская группа для занятий физкультурой
- В) Образовательный уровень участника
- Г) Социальный статус семьи участника

Вопрос 6:

Где проводится медицинский осмотр для допуска к сдаче нормативов ГТО?

- А) Дома у участника
- Б) В фитнес-центрах
- В) В амбулаторно-поликлинических учреждениях
- Г) В торговых центрах

Вопрос 7:

В чём заключается главная обязанность врача, ответственного за допуск к сдаче нормативов ГТО?

- А) Проведение вакцинации участников
- Б) Присвоение медицинской группы и оформление допуска
- В) Проведение психологического тестирования
- Г) Проведение генетической экспертизы

Вопрос 8:

Может ли врач отказать в допуске к сдаче нормативов ГТО?

- А) Может, при наличии противопоказаний
- Б) Никогда не отказывает
- В) Всегда допускает, но предупреждает о рисках
- Г) Только по личной просьбе родителей

Вопрос 9:

Кто несёт ответственность за организацию медицинского обеспечения соревнований по ГТО?

- А) Организатор соревнований
- Б) Родственники участников
- В) Сами участники
- Г) Министерство здравоохранения РФ

Вопрос 10:

Какая мера предусмотрена для недопущения несчастных случаев на соревнованиях по ГТО?

- А) Страховка участников
- Б) Наличие квалифицированных медиков на месте соревнований
- В) Исключение слабых участников
- Г) Сокращение количества нормативов

Тест 5 (ответы). Медицинское обеспечение соревнований по ГТО

1. Б) Врачи-педиатры поликлиник
2. А) Первая медицинская группа
3. Б) Врач по спортивной медицине
4. А) Периодические и углубленные медицинские осмотры
5. Б) Группа здоровья и медицинская группа для занятий физкультурой
6. В) В амбулаторно-поликлинических учреждениях
7. Б) Присвоение медицинской группы и оформление допуска
8. А) Может, при наличии противопоказаний
9. А) Организатор соревнований
10. Б) Наличие квалифицированных медиков на месте соревнований

5.4 Примеры заданий для практических работ

Практическое занятие 1.

Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Цель занятия:

Получить представление о структуре и содержании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК), научиться выявлять взаимосвязи между элементами комплекса и понимать значимость каждой составляющей для эффективного функционирования системы.

Задание 1. Изучение структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Ознакомьтесь с официальным документом, определяющим структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Постановление Правительства РФ № 1166 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)»).

Заполните таблицу, отражающую основные компоненты структуры комплекса:

Компонент	Характеристика
Названия уровней	
Требования	
Система оценки	
Дополнительные мероприятия	

Задание 2. Анализ содержания комплекса

Прочитайте нормативные документы и сформулируйте описание трех основных компонентов комплекса ГТО, обращая внимание на следующие моменты:

1. Иерархия уровней (ступеней): укажите количество ступеней и их характеристики.

2. Физические нормативы: приведите пример нормативов для двух возрастных групп (например, дети и взрослые).

3. Средства поощрения: перечислите доступные знаки отличия и сертификаты.

На основании проведенного анализа сделайте вывод о том, насколько современный комплекс ГТО соответствует потребностям развития физической культуры и спорта в обществе.

Форма отчетности:

Документ с заполненными таблицами и выводами, иллюстрирующими понимание структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Объем работы – около 5–7 страниц формата А4.

Срок выполнения:

Одна неделя с момента начала занятия.

Критерии оценки:

- Полное и точное отражение структуры и содержания комплекса ГТО.

- Чёткость и ясность представления информации в таблице.
- Самостоятельность и глубина анализа нормативов и значений символов поощрений.
- Владение терминологией и стилем официального письма.
- Качественность и аккуратность оформления отчета.

Практическая работа 2.

Цель занятия:

Изучить особенности и подходы к разработке программ испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) для различных категорий населения (возрастных групп, профессиональных коллективов, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Задание 1. Исследование программ испытаний ВФСК для разных возрастных групп

На примере официальных нормативных документов проанализируйте программы испытаний ВФСК для трёх возрастных групп (например, школьники, молодые специалисты, пенсионеры). Заполните таблицу сравнения программ:

Возрастная группа	Примеры нормативов	Средства поощрения	Важнейшие аспекты учёта особенностей группы

Сделайте вывод о различиях и особенностях программ испытаний для каждой возрастной группы.

Задание 2. Проектирование индивидуальной программы испытаний для специальной категории населения

Сформируйте индивидуализированную программу испытаний ВФСК для какой-либо особой категории населения (например, сотрудников правоохранительных органов, пожилых людей, лиц с ограниченным зрением). Опишите подробно каждую составляющую программы:

- Кто является целевой группой вашей программы?
- Какие нормативы будут включены в вашу программу и почему именно они выбраны?
- Какой режим проведения испытаний предлагается (частота, продолжительность)?
- Предусматриваете ли вы специальные приспособления или изменения в инфраструктуре?
- Каковы ожидаемые результаты реализации программы?

Разработанная программа должна учитывать физическую готовность и потребности выбранной категории населения.

Форма отчетности:

Документ с таблицей сравнения программ испытаний и индивидуально спроектированной программой. Общий объём – около 6–8 страниц формата А4.

Срок выполнения:

Две недели с момента начала занятия.

Критерии оценки:

- Достоверность и полнота анализа официально принятых программ испытаний.
- Логичность построения собственной программы испытаний, основанной на реальных потребностях целевой группы.
- Креативный подход к решению поставленных задач.

- Эргономичное и понятное оформление работы.
- Язык изложения, адекватный уровню профессиональной компетентности студента.

Практическое занятие 3.

Цель занятия:

Освоить правила и технику выполнения спортивных дисциплин, входящих в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО, с целью дальнейшего правильного проведения мероприятий и тестирования различных возрастных групп.

Задание 1. Изучение техник и правил выполнения нормативов

Используя нормативные документы и справочную литературу, ознакомьтесь с основными видами спорта и дисциплинами, используемыми в программах ГТО. Выберите три дисциплины (например, бег на короткую дистанцию, метание мяча, подтягивание на перекладине) и подробно опишите технику выполнения нормативов для каждой возрастной группы (например, младший школьный возраст, старшая школа, взрослая категория).

- **Бег на короткую дистанцию (30 метров):**
 - Техника старта, движения, финиширования.
 - Отличия техники выполнения для различных возрастных групп.
- **Метание мяча весом 150 г:**
 - Правила техники выполнения броска.
 - Нормы расстояний и особенности расчета результата.
- **Подтягивание на перекладине:**
 - Основы правильной техники подтягивания.
 - Критерии оценки выполнения норматива.

Зафиксируйте ключевые детали и правила выполнения каждой дисциплины в документе.

Задание 2. Проектирование программы соревнований по выполнению нормативов ГТО

Спроектируйте программу небольшого турнира по выполнению нормативов ГТО для определенной возрастной группы (например, учащиеся старших классов школы). Ваша программа должна включать:

- Список нормативов, которые будут включены в соревнование.
- Правила выполнения каждого норматива.
- Критерии начисления баллов и итогового ранжирования участников.
- Призы и формы поощрения.

Также подготовьте рекомендации по проведению соревнования, уделяя особое внимание вопросам безопасности и медицинского сопровождения.

Форма отчетности:

Документ с подробным описанием техники выполнения нормативов и проектной программой соревнований. Общий объем – около 5–7 страниц формата А4.

Срок выполнения:

Одна-две недели с момента начала занятия.

Критерии оценки:

- Глубина и детализация описания техники выполнения нормативов.
- Эффективность и продуманность проектной программы соревнований.
- Аккуратность и логичность оформления работы.
- Адекватность и точность использования специализированной терминологии.

Практическое занятие №4:

Цели занятия:

- изучить основные функции судей и порядок формирования судейской коллегии при проведении испытаний по нормам ВФСК ГТО;
- освоить методы планирования работы судейской коллегии, направленные на обеспечение качественного исполнения обязанностей судьями и эффективного функционирования спортивной комиссии;
- выработать навыки организационной деятельности, связанной с подготовкой мероприятий по сдаче норм ГТО.

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с основными функциями судей, работающими на мероприятиях по сдаче норм ГТО.
2. Освоить методику оценки участников соревнований и сдачи нормативов.
3. Научиться составлять графики работы судейской коллегии и распределять обязанности среди её членов.
4. Выработать умение эффективно планировать и организовывать мероприятия в рамках ВФСК ГТО.

Структура занятия:

Часть 1. Теория

1. Вводная лекция преподавателя:
 - История возникновения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
 - Понятие и цели введения нового поколения ВФСК ГТО.
 - Организационная структура проведения тестирования по комплексу ГТО.
2. Изучение нормативно-правовых документов:
 - Приказ Минспорта России № 884 от 27 декабря 2013 г., устанавливающий правила проведения спортивных соревнований по программе ГТО.
 - Правила аттестации граждан на знаки отличия ВФСК ГТО.
3. Классификация судей:
 - Главные судьи соревнований.
 - Старшие судьи.
 - Судьи по видам спорта.
 - Информаторы, секретари и помощники.
4. Функциональные обязанности судей:
 - Организация и проведение соревнований.
 - Контроль соблюдения регламента соревнований.
 - Определение победителей и распределение знаков отличия.
 - Оформление документации и представление отчетов.

Часть 2. Практика

1. Решение ситуационных задач:
 - Участники самостоятельно изучают конкретные ситуации и предлагают варианты действий судейской коллегии.
 - Например: нарушение участником порядка прохождения дистанции, конфликтные ситуации с участием спортсменов и зрителей, неисправности оборудования и т.п.
2. Самостоятельная работа по формированию судейской коллегии:
 - Студенты распределяют роли и формируют судейские бригады.

- Проводят тренировочные соревнования и выполняют оценку результатов друг друга.

3. Моделирование ситуаций проведения тестов ГТО:

- Выбор дисциплины (бег, прыжки, подтягивания и др.) и определение критериев оценивания.

- Имитация участия судей в соревнованиях, включая фиксацию результатов и оформление протоколов.

4. Формулирование выводов:

- По итогам проведенных практических занятий студенты готовят доклад о проделанной работе, выявленных проблемах и предложениях по их устранению.

Итоговая форма отчетности:

- Индивидуальные отчёты студентов по проведённым испытаниям.
- Подготовка группового проекта по планированию и проведению комплексного спортивного мероприятия по сдаче норм ГТО.

Требования к выполнению заданий:

Студент должен продемонстрировать знание основ проведения спортивных мероприятий, понимание структуры судейства и умения организовать эффективную деятельность судейской коллегии.

Практическое занятие №5

Цель занятия:

Разработка программы тренировок и методического сопровождения занятий физической культурой, направленных на подготовку населения к успешному выполнению установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Овладеть методами разработки индивидуальных планов подготовки населения разных возрастных групп и уровней физической подготовленности к прохождению нормативов ГТО.

2. Разработать структуру учебно-тренировочных занятий, учитывающих специфику физических нагрузок каждой ступени ВФСК ГТО.

3. Освоить принципы составления комплексов упражнений и режимов тренировки, соответствующих требованиям каждой возрастной группы.

4. Организовать систему контроля готовности населения к прохождению этапов комплекса ГТО.

Форма занятия:

Семинарско-практическое занятие с элементами самостоятельной проектной работы.

Порядок выполнения работы:

Этап 1. Исходные условия и подготовка к занятию

Перед началом занятия каждый студент получает следующую исходную информацию:

- Возрастную группу населения, которую необходимо подготовить к прохождению нормативов ГТО (например, школьники младших классов, подростки среднего возраста, взрослые трудоспособного возраста, пожилые граждане).

- Уровень физической подготовленности выбранной группы (начальный уровень, средний уровень, высокий уровень).
- Установленную ступень ВФСК ГТО (I-VIII ступени соответственно возрасту и уровню здоровья).

Задача студента заключается в разработке индивидуального плана подготовки конкретной группы населения к соответствующему этапу комплекса ГТО.

Этап 2. Работа над проектом

Каждый студент разрабатывает программу подготовки, включающую:

1. **Краткую характеристику целевой аудитории.** Например: дети младшего школьного возраста (6-8 лет), основная группа здоровья, первая ступень ГТО.
2. **Описание целей и задач этапа подготовки,** исходя из особенностей возрастного контингента и уровня физического развития.
3. **Структуру учебно-тренировочного занятия:** этапы разминки, основной части, заминки, восстановительных процедур. Важно учитывать особенности психофизического состояния учащихся, предотвращая перегрузку организма.
4. **Комплекс специальных упражнений и режим тренировки,** направленный на развитие необходимых двигательных качеств (силовые упражнения, беговые нагрузки, гимнастические элементы и т.д.). Упражнения и методики выбираются индивидуально с учётом заданных условий и возможностей целевой группы.
5. **Система мониторинга прогресса,** позволяющая контролировать динамику изменения показателей физической подготовленности занимающихся. Это может включать тесты на выносливость, силу, гибкость, скорость реакции и координацию движений.
6. **Методы психологической поддержки и мотивации обучающихся,** способствующие вовлечению участников в процесс подготовки и повышение заинтересованности в выполнении нормативов ГТО.
7. **Перечень противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья,** препятствующих выполнению отдельных видов испытаний комплекса ГТО. Необходимо предусмотреть альтернативные формы физической активности для таких случаев.

Этап 3. Презентация проектов

По завершении проектирования каждая подгруппа представляет свою разработку перед группой. Представления сопровождаются комментариями относительно выбора форм и методов, используемых в подготовке. Остальные участники задают уточняющие вопросы, делают критические замечания и вносят предложения по совершенствованию представленных разработок.

Преподаватель проводит общее обсуждение, выделяет лучшие проекты и даёт рекомендации по дальнейшему развитию.

Критерии оценки выполнения задания:

Оцениваются:

- Глубина проработанности представленного материала.
- Логичность построения программы подготовки.
- Реалистичность поставленных целей и адекватность выбранных методик.
- Учёт возрастных особенностей и физиологических характеристик целевой группы.
- Способность аргументированно защищать проект и отвечать на поставленные вопросы.

Рекомендуемая литература:

1. «Методические рекомендации по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Москва, 2014.
2. Федеральный стандарт физической культуры и спорта.
3. Приказ Министерства спорта РФ №884 от 27.12.2013 г.: «Порядок присвоения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

Таким образом, выполнение данного практического задания позволит студентам овладеть навыками организации и проведения занятий физической культурой, необходимыми для успешной подготовки населения к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Практическое занятие №6

Цель занятия:

Научиться применять полученные теоретические знания и разработанные ранее индивидуальные планы подготовки для проведения полноценных занятий с населением по освоению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Совершенствовать навыки подбора оптимальных методик и комплексов упражнений для подготовки различных возрастных групп населения к нормативам ГТО.
2. Освоить технику инструктирования и руководства физическими нагрузками, направленными на достижение высоких результатов в прохождении нормативов ГТО.
3. Применить разработанные программы тренировок на практике, наблюдая реакцию целевых групп и своевременно корректируя подходы.
4. Опробовать средства и методы стимулирования и мотивирования занимающихся к достижению поставленных целей.

Ход занятия:

Этап 1. Повторение теории и получение инструкций

Каждому участнику выдается инструкция по применению разработанных ранее планов подготовки (см. практикум №5). Преподаватель напоминает базовые требования к составлению учебных программ и контролю динамики изменений показателей физической подготовленности. Особое внимание уделяется индивидуальным особенностям учеников и выбору рациональных путей достижения успехов в прохождении нормативов ГТО.

Этап 2. Подготовительный этап

Участникам предлагается выбрать одну из возрастных групп, указанных преподавателем, и адаптировать ранее разработанный индивидуальный план подготовки под реальные условия проведения занятия. Затем формируются пары или мини-группы для взаимного наблюдения и коррекции действий друг друга.

Этап 3. Проведение занятий

Участники демонстрируют свои способности проводить занятия с разными группами населения. Каждый участник проходит полный цикл занятия: от разминки до восстановления сил после завершения тренировки. Во время проведения занятий остальные слушатели внимательно следят за действиями товарища, фиксируют сильные

стороны и недостатки. После окончания занятия проводится рефлексия совместно с преподавателем.

Этап 4. Рефлексия и коррекция

Преподаватель и коллеги отмечают положительные моменты и указывают на слабые места проведенного занятия. Вместе вырабатываются пути улучшения техники проведения уроков, предлагаются дополнительные идеи и рекомендации. Если необходимы серьезные исправления, повторяется аналогичное занятие с доработанным вариантом плана.

Этап 5. Самостоятельная разработка урока

Завершающим этапом является самостоятельная разработка полноценного учебного занятия с учетом всех полученных рекомендаций и опытов предыдущих попыток. Для этого каждому участнику предоставляется индивидуальное домашнее задание по созданию оригинального сценария занятия для определенной группы населения с подробным описанием последовательности действий и обоснованием выбора конкретных элементов.

Формы отчета:

- Устный отчет и демонстрация собственной практики проведения занятий.
- Запись и публикация собственного урока в видеоформате с последующим обсуждением и разбором полученного результата.

Критерии оценки выполнения задания:

- Грамотность подачи материала и обоснованность выбранного подхода.
- Соответствие плану и стандартам требований ФГОС и нормативов ГТО.
- Наличие положительных отзывов от слушателей и высокая оценка собственных усилий коллегами.
- Использование эффективных приемов поощрения и стимулирования участников.

Таким образом, данное практическое занятие направлено на закрепление навыков проведения занятий по подготовке населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО, приобретение необходимого опыта для дальнейшего профессионального роста и совершенствования.

Практическое занятие №7

Цель занятия:

Закрепление знаний и навыков работы с нормативными актами и законодательными документами, регулирующими сферу физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также способность анализировать содержание нормативных документов и извлекать необходимую информацию для дальнейшей профессиональной деятельности.

Задачи занятия:

1. Отработать приемы самостоятельного изучения официальных документов федерального значения в области физической культуры и спорта.
2. Усвоить механизмы извлечения необходимой информации из нормативных правовых актов и научиться сопоставлять положения разных документов.
3. Научиться выделять ключевые пункты и выводы из документа, важные для понимания сути вопроса.

4. Прививать навыки грамотного оформления ссылок на правовые нормы и цитат из законов и постановлений.

Ход занятия:

Этап 1. Получение задания

Каждому участнику или группе предоставляется пакет нормативных документов, охватывающий разные сферы физической культуры и спорта (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказы Минспорта России, стандарты ВФСК ГТО и т.д.).

Этап 2. Индивидуальная работа с документом

Необходимо проанализировать выданный документ и выделить следующие аспекты:

- Полное название документа, номер и дата утверждения.
- Основание издания документа (если указано).
- Ключевые понятия и термины, используемые в документе.
- Основная цель и задачи документа.
- Нормативные предписания и процедуры, регламентируемые данным актом.
- Ограничения и запреты, предусмотренные документом.
- Рекомендации и инструкции по применению положений акта.

Этап 3. Коллективное обсуждение

Группа делится на подгруппы, каждая из которых докладывает другим участникам о результатах своей работы. Доклады включают описание найденных ключевых пунктов, аргументацию важности каждого пункта и возможные последствия несоблюдения норм документа. Группа совместно приходит к выводам и обобщениям, формируя общую картину влияния документа на физическую культуру и спорт в целом.

Этап 4. Выполнение письменного задания

На основании коллективного обсуждения составляется письменный отчет по результатам анализа документа. Отчет должен содержать четкое изложение фактов, выводы и рекомендации по применению документа в повседневной деятельности специалиста отрасли физической культуры и спорта.

Этап 5. Завершение занятия

Итоговое обсуждение результатов всей группы, обмен мнениями и впечатлениями о ходе занятия. Объявляются общие итоги, выставляются оценки и даются рекомендации по дальнейшему изучению правовой базы.

Формы отчетности:

- Подробный конспект с результатами анализа нормативного документа.
- Публичное выступление с презентацией основных моментов анализа.
- Совместная дискуссия и составление общих выводов.

Критерии оценки выполнения задания:

- Четкость и полнота выделения главных аспектов документа.
- Владение терминологией и понятийным аппаратом, используемым в тексте документа.
- Аргументированность выводов и предложений по применению документа.
- Активность участия в дискуссии и публичном выступлении.

Таким образом, данная практика направлена на выработку профессиональных компетенций, важных для будущих специалистов в области физической культуры и

спорта, а именно умения ориентироваться в сложной структуре правового поля и грамотно интерпретировать нормативные документы.

Практическое занятие №8

Цель занятия:

Приобретение навыков организации и проведения мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в образовательных учреждениях различного типа (школы, колледжи, университеты).

Задачи занятия:

1. Изучить организацию и управление процессом реализации ВФСК ГТО в образовательном учреждении.
2. Понять и применить методологию проведения мероприятий ГТО на примере конкретного образовательного учреждения.
3. Освоить навыки пропаганды здорового образа жизни и привлечения школьников и студентов к участию в тестировании ГТО.
4. Получить практический опыт в организации массовых спортивных мероприятий и анализе достигнутых результатов.

Ход занятия:

Этап 1. Постановка проблемы и ознакомление с ситуацией

Задание: изучить ситуацию в конкретном учебном заведении, выявить возможности и ограничения для внедрения комплекса ГТО.

Для этого:

- Изучить устав и положение образовательного учреждения.
- Ознакомиться с расписанием дня и расписанием занятий.
- Исследовать наличие материально-технических ресурсов и кадровых возможностей для проведения мероприятий ГТО.

Этап 2. Проектирование мероприятий

На данном этапе необходимо разработать и оформить проект мероприятий по внедрению комплекса ГТО в школе или вузе. Проект должен включать:

- Название мероприятия.
- Дата и место проведения.
- Целевые группы участников.
- Программу мероприятий.
- Способы информирования участников и привлечения интереса.
- Методы фиксации результатов и награждение лучших исполнителей.

Проект оформляется письменно и представляется для защиты на семинарском занятии.

Этап 3. Реализация проекта

Данный этап предполагает реальную реализацию проекта в условиях реального образовательного учреждения либо создание виртуального моделирования. Студентам необходимо показать свои организаторские способности, привлечь потенциальных участников, провести тестирование и зафиксировать результаты.

Во время проведения мероприятий особое внимание уделяется соблюдению принципов равноправия, доступности и добровольности участия.

Этап 4. Анализ и оценка результатов

После проведения мероприятия проводится анализ собранных данных, подводятся итоги и формируется заключение о степени удовлетворенности участников и достижении поставленных целей. Результаты предоставляются в письменной форме вместе с рекомендациями по дальнейшему продвижению комплекса ГТО в образовательном пространстве.

Формы отчетности:

- Проект мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в образовательном учреждении.

- Протоколы и фотографии проведенных мероприятий.
- Аналитический отчет с выводами и рекомендациями.

Критерии оценки выполнения задания:

- Качество разработки проекта и реалистичность планируемых мероприятий.
- Эффективность организации и проведения мероприятия.
- Степень вовлечения целевой аудитории и реакция участников.
- Ясность и логика аналитического отчета.

Таким образом, данное практическое занятие позволяет будущим специалистам физической культуры и спорта развивать профессиональные компетенции в организации мероприятий по распространению и популяризации комплекса ГТО среди молодежи.

Практическое занятие №9

Цель занятия:

Развитие навыков проектирования и организации тестирования по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Освоить технологию проектирования и организации тестирования по нормативам ГТО.
2. Научиться формировать команды организаторов и судейского состава для проведения тестирования.
3. Разработать документацию и протоколы тестирования.
4. Создать условия для объективного и справедливого тестирования участников.

Ход занятия:

Этап 1. Постановка задачи и изучение нормативной базы

Задание: ознакомиться с официальными правилами и порядком проведения тестирования по нормативам ГТО, утвержденными Министерством спорта РФ.

Необходимо изучить:

- Перечни нормативов и требований по различным ступеням ГТО.
- Особенности организации площадок и инвентаря для тестирования.
- Обязательные требования к судьям и организаторам тестирования.

Этап 2. Проектирование тестирования

На данном этапе необходимо спроектировать мероприятие по тестированию нормативов ГТО. Проект должен включать:

- Конкретное наименование мероприятия («Тестирование по нормативам ГТО среди сотрудников предприятия», «Городская спартакиада по ГТО среди школьников»).
- Место и дату проведения тестирования.

- Категорию участников (возраст, состояние здоровья, принадлежность к организациям).
- Список нормативов, подлежащих проверке (подтягивания, челночный бег, стрельба, плавание и т.д.).
- Количество судей и обслуживающего персонала, необходимое для проведения мероприятия.
- График проведения тестирования и расписание смены нормативов.
- Необходимое оборудование и инвентарь.

Проект оформляется письменно и защищается на семинаре.

Этап 3. Создание документации и протоколов

Необходимо разработать комплект документов, обязательных для проведения тестирования:

- Заявочный лист участника.
- Медицинская справка допуска к тестированию.
- Протоколы регистрации результатов по каждому виду нормативов.
- Акт проверки готовности площадки и оборудования.
- Сертификат участника тестирования.

Документация оформляется в электронном виде и распечатывается для демонстрации.

Этап 4. Проведение симуляции тестирования

Организуется учебная сессия, имитирующая реальное тестирование нормативов ГТО. Участниками выступают сами студенты, выполняющие роли судей, организаторов и участников тестирования.

Цель этапа — отработать взаимодействие команд, проверить правильность заполнения документации и оценить готовность к реальной организации тестирования.

Этап 5. Анализ результатов и подведение итогов

После завершения учебной сессии проводится анализ допущенных ошибок и недостатков, определяются способы их устранения. Готовится письменный отчет с выводами и рекомендациями по улучшению организации тестирования.

Формы отчетности:

- Проект мероприятия по тестированию нормативов ГТО.
- Комплект документации и заполненные образцы протоколов.
- Фотографии или видеозаписи учебной сессии тестирования.
- Аналитический отчет с выводами и рекомендациями.

Критерии оценки выполнения задания:

- Корректность и полнота проектирования мероприятия.
- Правильность оформления документации и протоколов.
- Эффективность организации и проведения учебной сессии тестирования.
- Качественный анализ результатов и содержательность рекомендаций.

Таким образом, данное практическое занятие формирует у студентов навыки проектирования и организации реальных мероприятий по тестированию нормативов ГТО, обеспечивая готовность выпускников к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и массового спорта.

Практическое занятие №10

Цель занятия:

Получение практического опыта организации и проведения реального тестирования по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Осуществить полное сопровождение реального тестирования нормативов ГТО.
2. Продemonстрировать навыки организации и координации работы судейской коллегии.
3. Навык правильного оформления документации и протокола тестирования.
4. Развитие коммуникативных навыков и способности взаимодействовать с участниками тестирования.

Ход занятия:

Этап 1. Предварительная подготовка

Задание:

- Согласовать с администрацией учебного заведения или сторонней организацией проведение тестирования по нормативам ГТО.
- Подобрать площадку и убедиться в наличии необходимого оборудования и инвентаря.
- Назначить команду организаторов и судей, распределив обязанности.
- Подготовить всю необходимую документацию (заявки, медицинские справки, протоколы тестирования, сертификаты участников).

Этап 2. Проведение тестирования

На данном этапе непосредственно проводится само тестирование. Оно должно включать:

- Регистрацию участников и проверку медицинских справок.
- Проведение обязательной разминки и инструктажа по технике безопасности.
- Последовательное прохождение каждым участником запланированных нормативов (бега, подтягиваний, метания мяча, плавания и т.д.).
- Объективную регистрацию результатов каждым судьей и ответственным секретарём.

Этап 3. Документальное оформление результатов

После завершения тестирования необходимо оперативно оформить результаты:

- Заполнить протоколы тестирования по каждому нормативу.
- Подвести суммарные баллы и определить степень выполнения нормативов (серебряный, бронзовый, золотой знак отличия).
- Оформить свидетельства и сертификаты участников тестирования.

Этап 4. Подведение итогов и обратная связь

После завершения тестирования проводится собрание организаторов и судейской коллегии, на котором обсуждается ход мероприятия, отмечаются успехи и выявляются проблемные зоны.

Также собирается обратная связь от самих участников тестирования, выясняются впечатления и пожелания по улучшению организации дальнейших мероприятий.

Этап 5. Написание отчета

Отчет по проведенному тестированию должен содержать:

- Краткий отчет о мероприятии (цель, место, дата, число участников).
- Подробное описание хода тестирования и применённых методик.

- Таблица с результатами тестирования (перечислить нормативы и процент успешно выполнивших каждое испытание).

- Выводы и рекомендации по улучшению организации последующих мероприятий.

Формы отчетности:

- Электронный и бумажный вариант официального протокола тестирования.
- Фото- и видеоматериалы мероприятия.
- Письменный отчет с выводами и рекомендациями.

Критерии оценки выполнения задания:

- Качество предварительной подготовки и согласованности действий организаторов.

- Безупречное ведение документации и точность занесения результатов.
- Безопасность и комфорт участников тестирования.
- Своевременность обработки и выдачи сертификатов.
- Адекватность сделанных выводов и рекомендаций.

Таким образом, данное практическое занятие обеспечивает комплексное погружение студентов в реальный процесс организации и проведения тестирования по нормативам ГТО, позволяя закрепить приобретённые теоретические знания и развить важнейшие профессиональные навыки.

Практическая работа №11

Цель занятия:

Освоение методов комплексной оценки функционального состояния спортсмена накануне старта, формирование навыков диагностики и интерпретации полученных данных для своевременной коррекции тренировочной нагрузки и профилактики возможных рисков.

Задачи занятия:

1. Изучить современные методы экспресс-диагностики физического состояния спортсмена.
2. Освоить технологии сбора и анализа данных о состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсмена.
3. Научиться оценивать адаптационные резервы организма и определять готовность спортсмена к предстоящим физическим нагрузкам.
4. Развить навыки индивидуальной консультации и предоставления спортсмену рекомендаций по профилактике переутомления и травм.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и сбор анамнеза

Задание:

- Провести предварительную консультацию с испытуемым спортсменом, собрать медицинский анамнез, выяснить жалобы, характер предшествующей нагрузки и самочувствие.
- Зафиксировать паспортные данные, спортивную квалификацию, стаж занятий спортом, перенесённые заболевания и травмы.

Этап 2. Экспресс-диагностика функциональных резервов организма

Выполняемые исследования:

- **Антропометрия и измерение массы тела.**

- **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** в покое и после стандартной нагрузки (ортостатическая проба, степ-тест).

- **Артериальное давление** в покое и после нагрузки.
- **Электрокардиография (ЭКГ)** покоя и стресс-теста (при необходимости).
- **Спирометрия** (оценка жизненной ёмкости лёгких, пиковой скорости выдоха).
- **Нервно-психологическое тестирование** (уровень стресса, тревожности, утомляемости).

- **Биохимические маркеры усталости и адаптации** (при наличии лаборатории): лактат крови, креатинфосфокиназа (КФК), кортизол слюны.

Этап 3. Интерпретация результатов исследований

На данном этапе производится обработка и анализ полученных данных:

- Расчёт индекса Робинсона, Гарвардского степ-теста, индексов вегетативного равновесия.

- Оценка адаптационного резерва организма и текущего функционального состояния.

- Диагностика признаков перетренированности, хронического утомления, риска заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.

Этап 4. Консультация и выдача рекомендаций

На заключительном этапе преподаватель консультирует спортсмена, разъясняет результаты обследования и рекомендует:

- Оптимальный объём и интенсивность предстоящей нагрузки.
- Режим питания и гидратации.
- Дополнительные профилактические мероприятия (релаксирующие процедуры, массаж, физиотерапия).
- Возможную необходимость дополнительного медицинского обследования или консультаций профильных специалистов.

Этап 5. Оформление заключения и медицинской карты

Оформляется официальное медицинское заключение, которое фиксируется в карте спортсмена и направляется руководителю команды или тренерскому штабу.

Формы отчетности:

- Карта обследований и диагностических тестов.
- Заключительное медицинское заключение с рекомендациями.
- Протокол консультации и беседы с тренером и самим спортсменом.

Критерии оценки выполнения задания:

- Грамотность постановки диагноза и точности интерпретации результатов.
- Комплексность подхода и учёт всех факторов, влияющих на физическое состояние спортсмена.

- Качество консультативной помощи и ясность рекомендаций.

- Аккуратность оформления медицинской документации.

Таким образом, данное практическое занятие способствует формированию важнейших профессиональных компетенций врача спортивной медицины, тренера и педагога по физической культуре, развивает навыки оперативной диагностики и профилактики нарушений здоровья спортсменов.

Практическая работа №12

«Проектирование спортивной площадки для сдачи нормативов ГТО»

Цель занятия:

Освоение навыков проектирования специализированной спортивной площадки, предназначенной для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Изучить требования и нормативы к оборудованию и оснащённости площадок для сдачи нормативов ГТО.
2. Освоить методы расчёта площади и оптимального размещения зон для выполнения различных нормативов.
3. Разработать проект спортивной площадки с соблюдением стандартов безопасности и эргономики.
4. Научиться оформлять техническую документацию и визуализировать проект.

Ход занятия:

Этап 1. Сбор исходных данных и изучение нормативов

Задание:

- Изучить официальные требования и стандарты к площадкам для сдачи нормативов ГТО (размеры зон, типы покрытий, виды оборудования).
- Получить техническое задание на проектирование площадки (местоположение, площадь участка, категория пользователей, климатические условия региона).

Этап 2. Разработка концепции и эскизного проекта

На данном этапе выполняется:

- Анализ территории и выбор оптимальной конфигурации площадки.
- Разделение пространства на функциональные зоны (разминочная зона, зона силовых нормативов, зона лёгкой атлетики, зона игровых дисциплин и т.д.).
- Подбор соответствующего оборудования и покрытия для каждой зоны.

Этап 3. Детализированное проектирование

Детально прорисовывается и рассчитывается:

- Размеры и разметка дорожек для бега, полосы препятствий, секторов для прыжков и метаний.
- Чертежи мест для подтягиваний, сгибания-разгибания рук в упоре лёжа, подъёма туловища из положения лёжа и других нормативов.
- Специализированные зоны для стрельбы, плавания (если предусмотрено условиями площадки).
- Инфраструктурные элементы (раздевалки, душевые, трибуны, освещение, ограждения, навигация).

Этап 4. Оформление технической документации

Создаются чертежи и спецификации:

- Генеральный план площадки с указанием размеров и координат объектов.
- Поперечные разрезы и детализировка конструкций.
- Спецификация оборудования и строительных материалов.
- Технико-экономическое обоснование проекта (расчёт стоимости строительства и эксплуатации).

Этап 5. Визуализация и презентация проекта

Используя компьютерные программы (AutoCAD, ArchiCAD, SketchUp и др.), создаётся трёхмерная визуализация проекта.

Затем проводится публичная защита проекта перед комиссией преподавателей и сокурсников, где демонстрируются преимущества и инновационность предложенного решения.

Формы отчетности:

- Пакет технической документации (чертежи, спецификации, пояснительные записки).
- Трёхмерная визуализация проекта.
- Презентация проекта с защитой перед аудиторией.

Критерии оценки выполнения задания:

- Соответствие проекту официальным нормативам и стандартам ГТО.
- Рациональность и функциональность планировки.
- Эстетика и безопасность конструкции.
- Качество технической документации и презентации.

Таким образом, данное практическое занятие формирует у студентов навыки инженерного проектирования специализированных спортивных сооружений, соответствующие современным профессиональным требованиям в области физической культуры и спорта.

Практическая работа №13

Цель занятия:

Освоение навыков комплектации и установки оборудования на спортивной площадке, предназначенной для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Изучить перечень обязательного оборудования и технических требований к оснащению площадок ГТО.
2. Освоить методы монтажа и настройки спортивного оборудования.
3. Научиться обеспечивать безопасность и надёжность эксплуатации оборудования.
4. Развить навыки совместной работы и организации рабочего процесса.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение технического задания

Задание:

- Изучить утверждённую номенклатуру оборудования для сдачи нормативов ГТО.
- Получить техническое задание на оснащение готовой площадки оборудованием (вид площадки, категория пользователей, перечень нормативов, климатических условий).

Этап 2. Подбор и закупка оборудования

На данном этапе выполняются:

- Составление перечня необходимого оборудования и расходных материалов.
- Подбор поставщиков и расчёт бюджета закупки.
- Заказ и доставка оборудования на объект.

Типичные виды оборудования для площадки ГТО:

- Турники и брусья для подтягиваний и отжиманий.
- Беговые дорожки и разметка для спринтерских дистанций.

- Сектора для прыжков в длину и высоту.
- Мишени и стрелковые тренажёры (при необходимости).
- Покрытия и амортизаторы для предотвращения травматизма.
- Информационное табло и навигационные стенды.

Этап 3. Монтаж и установка оборудования

Производится монтаж и настройка оборудования:

- Установка турников, брусьев и другого стационарного оборудования.
- Настройка и калибровка электронного оборудования (секундомеры, датчики движения, электронные мишени).
- Укладка и крепление защитных покрытий и амортизирующих матов.
- Установка информационных табличек и указателей.

Этап 4. Тестирование работоспособности и безопасности

Проверяются:

- Надёжность крепления и устойчивость оборудования.
- Исправность электронных устройств и датчиков.
- Удобство и безопасность эксплуатации оборудования пользователями разного возраста и уровня подготовки.

Этап 5. Оформление приёмочной документации

Формируется документация:

- Акт приёма-передачи оборудования.
- Журнал учёта и обслуживания оборудования.
- Инструкция по безопасной эксплуатации и обслуживанию оборудования.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Проводится демонстрация готового объекта перед комиссией преподавателей и сокурсников. Показываются особенности оснащения, удобство эксплуатации и меры безопасности.

Формы отчетности:

- Пакет технической документации (акты, журналы, инструкции).
- Фотографический материал завершённого объекта.
- Презентация проекта с публичной защитой.

Критерии оценки выполнения задания:

- Соответствие установленным техническим требованиям и стандартам ГТО.
- Надёжность и безопасность установленного оборудования.
- Рациональность и экономичность подобранного комплекта оборудования.
- Качество оформления технической документации и наглядности представления проекта.

Таким образом, данное практическое занятие формирует у студентов навыки оснащения и эксплуатации спортивных объектов, соответствующие современным профессиональным требованиям в области физической культуры и спорта.

Практическая работа №14

Цель занятия:

Освоение навыков организации медицинского обеспечения и порядка проведения соревнований по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Задачи занятия:

1. Изучить требования к медицинскому обеспечению соревнований по нормативам ГТО.
2. Освоить алгоритм оказания первой доврачебной помощи и экстренной эвакуации пострадавших.
3. Научиться планировать медицинскую службу соревнований, подбирать персонал и медикаменты.
4. Развить навыки коммуникации и оперативного реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Ход занятия:

Этап 1. Подготовка и изучение нормативной базы

Задание:

- Изучить действующие санитарные нормы и правила организации медицинского обеспечения спортивных мероприятий.
- Ознакомиться с приказом Минздрава России и Минспорта России по вопросам медицинского обеспечения соревнований ГТО.

Этап 2. Проектирование схемы медицинского обеспечения

На данном этапе планируется медицинская служба соревнований:

- Определяется численность и квалификация медицинского персонала (медицинские работники, фельдшер, врач-реаниматолог, медсёстры).
- Составляется схема расположения постов скорой помощи и аптек первой помощи.
- Формируется запас медикаментов и перевязочных материалов, необходимых для оказания неотложной помощи.

Этап 3. Разработка алгоритмов действий в экстремальной ситуации

Разработайте пошаговую схему действий медицинского персонала в случаях:

- Травматизм (ушибы, растяжения, переломы).
- Нарушения дыхания и кровообращения (потеря сознания, остановка сердца).
- Тепловой удар и обезвоживание.

Алгоритм должен включать:

- Первичный осмотр пострадавшего.
- Оказание первой доврачебной помощи.
- Экстренную эвакуацию пострадавшего и передачу бригаде скорой помощи.

Этап 4. Проведение тренировочно-моделирующих упражнений

Имитация чрезвычайной ситуации на соревновании:

- Один из студентов играет роль пострадавшего, остальные моделируют действия медицинского персонала.
- Отрабатываются навыки транспортировки пострадавшего, наложения повязок, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Этап 5. Оформление документации и инструкций

Подготовка пакета документов:

- План медицинского обеспечения соревнований.
- Алгоритмы действий медицинского персонала.
- Инструкции по оказанию первой помощи и действиям в аварийных ситуациях.

Этап 6. Демонстрация и защита проекта

Презентация разработанного плана медицинского обеспечения и алгоритма действий перед комиссией преподавателей и сокурсников. Демонстрация практических навыков оказания первой помощи.

Формы отчетности:

- План медицинского обеспечения соревнований.
- Алгоритмы действий медицинского персонала.
- Документация и инструкции.
- Видеозапись тренировочных упражнений по оказанию первой помощи.

Критерии оценки выполнения задания:

- Соответствие разработанному плану медицинским требованиям и нормативам.
- Качество и последовательность действий при оказании первой помощи.
- Грамотность оформления документации и инструкций.
- Эффективность взаимодействия медицинского персонала в смоделированной ситуации.

Таким образом, данное практическое занятие формирует у студентов навыки организации медицинского обеспечения спортивных мероприятий, соответствующие современным профессиональным требованиям в области физической культуры и спорта.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Варианты вопросов для экзамена

1. Когда был впервые введен комплекс ГТО в Советском Союзе?
2. Какие исторические этапы прошел комплекс ГТО с момента своего появления?
3. Почему было принято решение возродить комплекс ГТО в современной России?
4. Каковы цели и задачи современного комплекса ГТО?
5. Что такое массовая физическая культура и какое значение она имеет для российского общества?
6. Сколько ступеней включает современный комплекс ГТО и для каких возрастных групп предназначены эти ступени?
7. Какие виды испытаний входят в обязательную и дополнительную части комплекса ГТО?
8. Как определяется уровень достижений участников комплекса ГТО (золотой, серебряный, бронзовый значки)?
9. Какова процедура допуска к сдаче нормативов ГТО?
10. Как осуществляется регистрация участников комплекса ГТО?
11. Кто входит в главную судейскую коллегию соревнований по ГТО?
12. Какими полномочиями обладает старший судья на соревнованиях по ГТО?
13. Каково основное требование к судьям соревнований по ГТО?
14. Какие существуют правила поведения участников соревнований по ГТО?
15. Как организуются церемонии открытия и закрытия соревнований по ГТО?
16. Какие методы используются для подготовки населения к сдаче нормативов ГТО?
17. Как строится учебный процесс подготовки детей и подростков к сдаче нормативов ГТО?
18. Какие особенности имеются при подготовке взрослых и пожилых людей к сдаче нормативов ГТО?
19. Как оценивается эффективность подготовки населения к сдаче нормативов ГТО?

20. Какие факторы влияют на успешность освоения нормативов ГТО различными категориями населения?
21. Какой федеральный закон регулирует отношения в области физической культуры и спорта в России?
22. Какие государственные стратегии и программы определяют развитие физической культуры и спорта в России?
23. Какие органы исполнительной власти отвечают за внедрение и продвижение комплекса ГТО?
24. Как регулируется финансирование мероприятий по ГТО?
25. Как обеспечивается контроль за исполнением нормативных актов по ГТО?
26. Как организовано медицинское обследование участников соревнований по ГТО?
27. Какие противопоказания существуют для допуска к сдаче нормативов ГТО?
28. Как организована помощь участникам соревнований в случае внезапного ухудшения самочувствия?
29. Какие специалисты обеспечивают медицинское сопровождение соревнований по ГТО?
30. Как оформляется медицинское заключение о допуске к сдаче нормативов ГТО?
31. Какие требования предъявляются к местам проведения соревнований по ГТО?
32. Какое оборудование необходимо для полноценной сдачи нормативов ГТО?
33. Как проверяется безопасность и надежность спортивного оборудования для ГТО?
34. Каким образом осуществляется сертификация спортивного оборудования для площадок ГТО?
35. Какие критерии учитываются при проектировании спортивных площадок для ГТО?
36. Как организован процесс тестирования участников комплекса ГТО?
37. Как систематизируются и хранятся протоколы выполнения испытаний ГТО?
38. Как осуществляется идентификация участников комплекса ГТО?
39. Какие межведомственные взаимодействия реализуются при организации соревнований по ГТО?
40. Как определяется порядок допуска участников к выполнению испытаний ГТО?
41. Какие инструменты используются для продвижения комплекса ГТО среди населения?
42. Какова роль образовательных учреждений в пропаганде ГТО?
43. Как реализуется сотрудничество с работодателями и предприятиями по внедрению ГТО?
44. Какую роль играют СМИ в популяризации комплекса ГТО?
45. Какие акции и мероприятия способствуют росту популярности ГТО среди молодёжи?
46. Какие современные цифровые технологии применяются в комплексе ГТО?
47. Как развивается международное сотрудничество в рамках ГТО?
48. Какие перспективные направления намечены для дальнейшего развития комплекса ГТО в России?

