

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Получение умений и навыков выполнения норм ВФСК ГТО

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01\_2024\_1114-ЗФ.plx  
44.03.01 Педагогическое образование  
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 54

самостоятельная работа 50

часов на контроль 3,85

Виды контроля на курсах:

зачеты с оценкой 2

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Практические	54	54	54	54
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54,15	54,15	54,15	54,15
Сам. работа	50	50	50	50
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*PhD, Захаров Павел Яковлевич*

Рабочая программа дисциплины

**Получение умений и навыков выполнения норм ВФСК ГТО**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> - формирование умений и навыков студентов по организации и выполнению норм ВФСК ГТО
1.2	<i>Задачи:</i> - углубление и закрепление теоретических знаний студентов; развитие потребности в педагогическом самообразовании и постоянном самовоспитании; - закрепление теоретических знаний по ВФСК ГТО; - воспитание профессионально значимых качеств личности будущего учителя; - формирование и развитие профессиональных умений и навыков по организации и выполнению норм ВФСК ГТО; - изучение опыта работы по ВФСК ГТО в образовательных учреждениях. - получения знаний и умений по проведению тестирования ВФСК ГТО.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б2.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Организация спортивно-массовых мероприятий
2.2.2	Методика обучения физической культуре

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</b>	
Знать: практические основы здорового образа жизни. Уметь: применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов. Владеть: навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов.	
<b>ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</b>	
Знать: практические основы физической культуры и спорта. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
<b>ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.</b>	
<b>ИД-1.ПК-2: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</b>	
Умеет: - применять знания по разработке основных и дополнительных образовательных программ, необходимых для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
<b>ИД-2.ПК-2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</b>	
Владеет: - способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся для реализации оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач в области физической культуры, спорта и туризма	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Организация</b>						
1.1	Установочная конференция /Пр/	2	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Подготовительный этап «Нормативная база ВФСК ГТО»</b>						
2.1	Подготовительный этап «Нормативная база ВФСК ГТО» /Пр/	2	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. «Организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО»</b>						
3.1	Организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО /Пр/	2	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 4. Освоение опыта работы по внедрению ВФСК ГТО</b>						
4.1	Освоение опыта работы по внедрению ВФСК ГТО /Пр/	2	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 5. Выполнение норм ВФСК ГТО</b>						
5.1	Выполнение норм ВФСК ГТО /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 6. Итоговая Конференция по практике</b>						
6.1	Итоговая Конференция по практике /Пр/	2	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 7. Самостоятельная работа</b>						
7.1	Подготовка к тестированию и выполнению норм ВФСК ГТО. /Ср/	2	50	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
8.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	2	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.2	Контактная работа /КСРАтт/	2	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной практики
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, списка образовательных интернет-ресурсов, выполнение контрольных нормативов, дневника практики для выполнения норм ВФСК ГТО и промежуточной аттестации в форме устного опроса.

3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с программой учебной практики

4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

Оценка 5(отлично): устный опрос: ответы на основной и дополнительные вопросы, сданы реферат, список образовательных интернет-ресурсов, разработка методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, выполнены контрольные нормативы по физической подготовке.

Оценка 4(хорошо): устный опрос: ответы на основной вопрос с небольшими ошибками, сданы реферат, список образовательных интернет-ресурсов, разработка методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, выполнены контрольные нормативы по физической подготовке).

Оценка 3(удовлетворительно): устный опрос: ответы на основной вопрос с значительными ошибками, сданы реферат и частично сдана разработка методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, с ошибками предоставлены список образовательных интернет-ресурсов, частично выполнены контрольные нормативы по физической подготовке.

Оценка 2 (неудовлетворительно): устный опрос: отсутствует ответ на основной вопрос, не сданы реферат и список образовательных интернет-ресурсов, разработка методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, не выполнены контрольные нормативы по физической подготовке.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля

Образец таблицы для заполнения банка контрольных нормативов ВФСК ГТО

№пп Возрастная ступень Контрольные нормативы Физические способности

1	1 (6-8 лет)	100 м	быстрота
2	2 (9-10 лет)	Челночный бег 6x10 м	быстрота, координация
3			
4			
....			

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

В таблице представлено не менее 15 контрольных нормативов «отлично», 84-100%, повышенный уровень

В таблице представлено 10-14 контрольных нормативов «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

В таблице представлено 5-9 контрольных нормативов «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

В таблице представлено менее 5 контрольных нормативов «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство реферат:

1. Порядок создания Центров тестирования нормативов ВФСК ГТО
2. Порядок тестирования физической подготовленности населения ВФСК ГТО
3. Структура и содержание ВФСК ГТО
4. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования ВФСК ГТО
5. Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО
6. Испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО
7. Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса
8. Порядок организации тестирования качества быстроты ВФСК ГТО.
9. Порядок организации тестирования качества гибкости ВФСК ГТО.
10. Порядок организации тестирования качества силы ВФСК ГТО.
11. Порядок организации тестирования качества выносливости ВФСК ГТО.
12. Порядок организации тестирования прикладных навыков ВФСК ГТО.

Методические рекомендации по выполнению оценочного средства, критерии оценивания:

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).
1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

#### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

#### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

#### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

#### 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление.

Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части.

Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

#### 1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

#### 2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

#### 3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

Критерии оценки:

Реферат полностью раскрывает содержание темы и соответствует требованиям «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Реферат частично раскрывает содержание темы и соответствует требованиям «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Реферат частично раскрывает содержание

темы и частично соответствует требованиям «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Реферат не раскрывает содержание темы и не соответствует требованиям «неудовлетворительно» менее 50% уровень.

#### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 1. Дневник практики

Примерный дневник практики по методике воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО

Группа занимающихся Преподаватель

#### I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению педагога и врача

II. Основные задачи занятия, основные средства занятия, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам занятия отводится времени: 5 - много, 3 - среднее, 1 - мало)

Основные задачи занятия Основные

средства занятия

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему, интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; уставные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

IV. Распределение занятий и дней отдыха

Показатели

Количество дней соревнования ВФСК ГТО

Количество тренировочных занятий ВФСК ГТО

V. Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний Подготовительный период Основной период Переходный период

VI. Педагогический и врачебный контроль

VII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь

Критерии оценки:

Критерии

Оценка, уровень

Конспект полностью раскрывает

содержание подготовки ВФСК ГТО и соответствует образцу «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Конспект частично раскрывает содержание подготовки ВФСК ГТО и соответствует

образцу «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Конспект частично раскрывает содержание

подготовки ВФСК ГТО и частично соответствует образцу «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Конспект не раскрывает содержание подготовки ВФСК ГТО и не соответствует

образцу «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### 2. Примерные темы рефератов

1. Порядок создания Центров тестирования нормативов ВФСК ГТО

2. Порядок тестирования физической подготовленности населения ВФСК ГТО

3. Структура и содержание ВФСК ГТО

4. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования ВФСК ГТО

5. Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО

6. Испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО

7. Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса

8. Порядок организации тестирования качества быстроты ВФСК ГТО.

9. Порядок организации тестирования качества гибкости ВФСК ГТО.

10. Порядок организации тестирования качества силы ВФСК ГТО.

11. Порядок организации тестирования качества выносливости ВФСК ГТО.

12. Порядок организации тестирования прикладных навыков ВФСК ГТО.

Методические рекомендации по выполнению оценочного средства, критерии оценивания:

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.

2. Содержание.

3. Введение.

4. Основное содержание.

5. Заключение (выводы).

6. Список литературы.

7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между

собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

### 3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

### 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление.

Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части.

Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

#### 1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 с.
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

#### 2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

#### 3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Реферат полностью раскрывает содержание темы и соответствует требованиям «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Реферат частично раскрывает содержание темы и соответствует требованиям «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Реферат частично раскрывает содержание

темы и частично соответствует требованиям «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Реферат не раскрывает содержание темы и не соответствует требованиям «неудовлетворительно», менее 50%, уровень

## 3. Образец таблицы список образовательных интернет-ресурсов

Список образовательных интернет-ресурсов

№пп Наименование образовательного интернет-ресурса Адрес образовательного интернет- ресурса (ссылка)

1 Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>2 Электронные образовательные ресурсы по физической культуре <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoj-kulture-1667306.html>

3 ....

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

В таблице представлено не менее 11 образовательных интернет-ресурсов «отлично», 84-100%, повышенный уровень

В таблице представлено 7-10 образовательных интернет-ресурсов «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

В таблице представлено 3-6 образовательных интернет-ресурсов в «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

В таблице представлено менее 3 образовательных интернет-ресурсов «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

## 4. Примерные вопросы устного опроса

1. Подготовка учащихся на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2. Проблемы и пути их решения в организации и проведении ВФСК ГТО.

3. История ВФСК ГТО.

4. Медицинский допуск тестируемых граждан в рамках ВФСК ГТО.

5. Организация работы по реализации ВФСК ГТО.

6. Цель и задачи ВФСК ГТО.

7. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.

8. Испытания ВФСК ГТО.

9. Нормативная основа ВФСК ГТО.

10. Внедрение ВФСК ГТО в образовательные системы РФ.

11. Методические основы воспитания быстроты для выполнения норм ВФСК ГТО.

12. Методические основы воспитания выносливости для выполнения норм ВФСК

13. Методические основы воспитания гибкости для выполнения норм ВФСК ГТО.

14. Методические основы воспитания силы для выполнения норм ВФСК ГТО.

15. Методические основы воспитания координационных способностей для выполнения норм ВФСК ГТО.

16. Методические основы воспитания прикладных навыков для выполнения норм ВФСК ГТО.

17. Роль научно-исследовательской деятельности в подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.

Критерии оценки:

Критерии Оценка, уровень

Ответ студента полностью раскрывает содержание поставленного вопроса «отлично», 84-100%, повышенный уровень

Ответ студента полностью раскрывает содержание поставленного вопроса с

небольшими оговорками «хорошо», 66-83%, пороговый уровень

Ответ студента частично раскрывает содержание поставленного вопроса «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень

Ответ студента не раскрывает содержание поставленного вопроса «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Морозов А.И., Андреев В.В.	Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70480.html">http://www.iprbookshop.ru/70480.html</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко [и др.] И.А.	Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/80430.html">http://www.iprbookshop.ru/80430.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов [и др.] П.А., Мутко В.Л.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Документы и методические материалы: сборник научных трудов	Москва: Издательство «Спорт», 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55552.html">http://www.iprbookshop.ru/55552.html</a>
Л2.2	Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: информационно- методическое издание	Москва: Издательство «Спорт», 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63650.html">http://www.iprbookshop.ru/63650.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	MS Office			
6.3.1.2	MS WINDOWS			
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			
6.3.1.7	РЕД ОС			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

дискуссия
-----------

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
208 А4	Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы	Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет, проектор, экран, копировальный аппарат, многофункциональное устройство, выставочные стеллажи, печатные издания
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Во время прохождения учебной практики заполняется дневник в котором изложено опробование различных методики воспитания основных физических качеств человека для выполнения норм ВФСК ГТО (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).

Примерная форма дневника

Дневник занимающегося \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Отделение \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

со 2 страницы

1. Дату тренировок.
2. Входящие в тренировку упражнения.
3. Количество повторов и подходов.
- 4 Антропометрию (не всегда, но полезно периодически это делать для отслеживания прогресса).
- 5 Дополнительные заметки и комментарии.
- 6 Приемы пищи, их состав (БЖУ) и калорийность (не всегда, но будет полезным при наборе массы и сушке)

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии. Методы обучения направленные на первичное овладение знаниями:

1) Информационно-развивающие, такие как

- объяснение материала;
- занятие – беседа;
- занятие – дискуссия;
- занятие с разбором конкретных ситуаций.

2) проблемно-поисковый (организация коллективной мысленной деятельности в работе с малыми группами).

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить материал; владеть понятиями и терминами физической культуры и спорта, ВФСК ГТО;
- по разделу «Нормативная база ВФСК ГТО» уметь логично верно, аргументировано определить нормативную базу ВФСК ГТО;
- по разделу «Организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО» уметь объяснять и формулировать содержание и значение ВФСК ГТО в практической деятельности педагога по физической культуре. Иметь знания по организации тестирования по приему норм ВФСК ГТО.
- по разделу «Освоение опыта работы по внедрению ВФСК ГТО» изучить методики подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Приобрести умения по поиск образовательных интернет-ресурсов.

Заполняется список образовательных интернет-ресурсов

Образец таблицы список образовательных интернет-ресурсов

Список образовательных интернет-ресурсов

№пп Наименование образовательного интернет-ресурса Адрес образовательного интернет- ресурса (ссылка)

1 Сайт ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

2 Электронные образовательные ресурсы по физической культуре <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html>

Промежуточная аттестация студентов по практике проводится в рамках итоговой конференции. Форма промежуточной аттестации по практике – зачет с оценкой. Форма проведения промежуточной аттестации – собеседование по вопросам устного опроса. По результатам практики студент должен предоставить следующую документацию и выполнить следующие задания: устный опрос, реферат, разработка дневника по методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, составление списка образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО