

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.06.2026 16:28:54
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НОЧУ ВО «МУППИ»
В.В. Борисова
«9» февраля 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и
обороне" (ГТО)**

направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:

**Психолого-педагогическое образование в области физической
культуры и спорта**

Б1.В.ДЭ.01.02

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

заочная

Москва 2026 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1. Способен к участию в проектировании и реализации программ физического развития и физического воспитания обучающихся	ИПК-1.1. Знает технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития ИПК-1.2. Умеет: проектировать с помощью наставника образовательные программы физического развития и физического воспитания для разных категорий детей; проектировать программу личностного и профессионального развития.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.01.02. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений цикла Б.1., элективные дисциплины (модули).

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» составляет 4 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		8	-
Аудиторные занятия (всего)	16	16	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	6	6	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	119	119	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-

Реферат	20	20	-
Подготовка к практическим занятиям	89	89	-
Тестирование	10	10	-
Вид промежуточной аттестации – экзамен	9	9	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	144/4	144/4	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоем Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Исторические аспекты и нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК ГТО	70	4	6	60
2.	Тема 2. Организация проведения тестирования. Судейство соревнований.	65	2	4	59
Всего		135	6	10	119
Экзамен		9		-	-
Итого		144	6	10	119

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Исторические аспекты и нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК ГТО

Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Становление Всесоюзного комплекса ГТО. Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Развитие комплекса ГТО в наше время. Субъекты физической культуры и спорта РФ. Полномочия РФ в области физической культуры и спорта. Полномочия субъектов РФ в области ФКиС. Полномочия органов местного самоуправления в области ФКиС. Права органов местного самоуправления в области ФКиС. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Нормативные акты.

Тема 2. Организация проведения тестирования. Судейство соревнований.

Места проведения тестирования. Оборудование и инвентарь. Организация процесса тестирования. Оценка результатов. Судейство соревнований. Обязанности и права судей.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Исторические аспекты и нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК ГТО

Занятие 2. Организация проведения тестирования. Судейство соревнований.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие : [16+] / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138> . – Библиогр.: с. 101-102. – ISBN 978-5-8149-3139-9. – Текст : электронный.

2. Буркова, А. М. Историко-генетический анализ введения комплекса "Готов к труду и обороне" в XX веке : учебно-методическое пособие / А. М. Буркова, В. В. Гайл ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 51 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=689027>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1687-8. – Текст : электронный.

4. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент : регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова ; Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина (МГЮА). – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2017. – 688 с. : схем., табл, ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682338> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02540-7. – Текст : электронный.

5. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики : материалы IV очно-заочной научной конференции молодых ученых, г. Москва, 18 декабря 2019 г. / сост. З. И. Петрина, А. А. Рытова, Д. П. Степанова ; отв. ред. О. Н. Степанова [и др.]. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2020. – 269 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613634> – ISBN 978-5-4263-0881-7. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие : [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313> (дата обращения: 07.03.2024). – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.

3. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Спорт, 2017. – 668 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471212>. – ISBN 978-5-906839-91-6. – Текст : электронный.

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

5. Сайт правовой компании «Новацио» с каталогом статей <https://novacio.ru/>
6. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» формирует у обучающихся компетенцию ПК-1. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерный перечень заданий для практических занятий, тестовых заданий, тем рефератов и докладов и вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» проходит в форме экзамена. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамене для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-1. Способен к участию в проектировании и реализации программ физического развития и физического воспитания обучающихся	ИОПК-1.1. Знает технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития ИОПК-1.2. Умеет: проектировать с помощью наставника образовательные программы физического развития и физического воспитания для разных категорий детей; проектировать программу личностного и профессионального развития.	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, реферат	Темы 1-2

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на экзамене

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет

терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен

самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

Занятие 1. Исторические аспекты и нормативно-правовое и методическое обеспечение ВФСК ГТО

Вопросы для самоподготовки

1. Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
2. Становление Всесоюзного комплекса ГТО.
3. Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
4. Развитие комплекса ГТО в наше время.
5. Субъекты физической культуры и спорта РФ.
6. Полномочия РФ в области физической культуры и спорта.
7. Полномочия субъектов РФ в области ФКиС.
8. Полномочия органов местного самоуправления в области ФКиС.
9. Права органов местного самоуправления в области ФКиС.
10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
11. Нормативные акты.

Занятие 2. Организация проведения тестирования. Судейство соревнований.

Вопросы для самоподготовки

1. Места проведения тестирования.
2. Оборудование и инвентарь.
3. Организация процесса тестирования.
4. Оценка результатов.
5. Судейство соревнований.
6. Обязанности и права судей.

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

Примерные варианты тестовых заданий

1. Участники II ступени ВФСК ГТО – это...?
 - А. Учащиеся от 9 до 10 лет;
 - Б. Учащиеся от 11 до 12 лет;
 - В. Учащиеся от 13 до 15 лет;
 - Г. Учащиеся от 16 до 17 лет;
2. Какое количество видов испытаний (тестов) всего содержится для участников II ступени ВФСК ГТО?
 - А. 9;
 - Б. 10;
 - В. 11;
 - Г. 12;
3. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам II ступени ВФСК ГТО?
 - А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 4;
4. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников II ступени ВФСК ГТО?
 - А. Прыжок через скакалку;
 - Б. Прыжок в обруч;
 - В. Прыжок с мячом;
 - Г. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- 22
5. Какое количество испытаний (тестов) по выбору содержится для участников II ступени ВФСК ГТО?
 - А. 5;
 - Б. 6;

- В. 7;
Г. 8;
6. Какая дистанция на выносливость в обязательных испытаниях (тестах) есть во II ступени ВФСК ГТО?
А. 1000м;
Б. 900м;
В. 800м;
Г. 700м;
7. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в II ступени ВФСК ГТО ?
А. Челночный бег 3х10м;
Б. Плавание на 50м;
В. Метание мяча весом 150г;
Г. Самозащита без оружия;
8. Какая дистанция на скорость есть в обязательных тестах (испытаниях) для участников II ступени ВФСК ГТО?
А. 30 или 60м;
Б. 20м ;
В. 40м;
Г. 50м;
9. Какого вида испытаний (теста) нет в программе для участников II ступени ВФСК ГТО?
А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
Б. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см;
В. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
Г. Поднимание гири весом 16кг;
10. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках II ступени?
А. 8;
Б. 7;
В. 6;
Г. 5.
11. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?
А. 2011
Б. 2013
В. 2015
Г. 2017
12. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?
Александр Карелин
Дмитрий Медведев
Владимир Путин
Сергей Иванов
- 23
13. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен?
8 кг
16 кг
24 кг
32 кг
14. С какой скоростью мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО?
13 секунд
14 секунд
15 секунд
16 секунд
15. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: "Знак ГТО на

груди у него, больше не знают о нем ничего"?

"Тимур и его команда", А. П. Гайдар

"Дядя Степа", С. В. Михалков

"Рассказ о неизвестном герое", С. Я. Маршак

"Мойдодыр", К. И. Чуковский

16. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

Инженеры

Шахтеры

Летчики

Космонавты

17. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

От 18 до 40 лет

От 10 до 25 лет

От 6 до 70 лет и старше

Возрастных ограничений нет

18. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО

из за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы?

Бег и плавание

Подтягивание и метание гранаты

Прыжки и бег на лыжах

Лазание по канату и езда на велосипеде

19. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время?

15 летний школьник В. Токтаров

Художник М. С. Ягужинский

Полковник Н. В. Копылов

Генсек ЦК КПСС Л. И. Брежнев

20. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.

25 метров

50 метров

24

100 метров

150 метров

21. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО?

Спартакиада

Всезнал

Всеобуч

Общеспорт

22. В 1970 е годы многие советские граждане получили значок ГТО. Назовите их количество.

100 тысяч

1 миллион

10 миллионов

60 миллионов

23. В виде какой детали была сделана основа первого значка ГТО?

Гайка

Шестеренка

Шарнир

Подшипник

24. Как британская газета Таймс назвала советский комплекс ГТО?

Секретное оружие

Тайный шифр

Советская загадка

Программа будущего

25. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в советское время?

Спортивный образ жизни

Физическое совершенство

Быстрее, выше, сильнее!

Труд и отдых

26. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

27. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

1. 1920 году;

2. 1930 году;

3. 1932 году;

4. 1934 году.

28. Кто может проходить тестирование:

1. школьники;

2. студенты;

3. женщины и мужчины;

4. все выше перечисленные.

29. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

25

1. 1 ступень;

2. 5 ступеней;

3. 11 ступеней;

4. 13 ступеней.

30. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

1. 5 6 лет;

2. 6 8 лет;

3. 8 12 лет;

4. без ограничений.

31. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

1. документ, удостоверяющий личность;

2. медицинский полис;

3. ИНН;

4. СНИЛС;

5. медицинская справка;

6. свидетельство о рождении.

32. Что такое БГТО:

33. Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. золотой знак;

2. латунный знак;

3. бронзовый знак;

4. медный знак;

5. стальной знак;

6. серебряный знак.

34. Обязательным испытанием для школьников является:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;

2. бег на 60 м (с);

3. плавание;

4. челночный бег 3x10 м (с).

35. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

1. 2005 2011;

2. 2003 2008;

3. 2007 2014;

4. 2000 2015.

36. В каком году Россия получает право на Олимпиаду :

1. 2005 году;

2. 2009 году;

3. 2010 году;

4. 2007 году.

26

37. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно спортивный комплекс:

1. добровольность и доступность;

2. экономичность;

3. равноправие женщин и мужчин;

4. обязательность медицинского контроля.

38. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

1. руководство страны и региональные руководители;

2. президент РФ;

3. временное правительство;

4. министерство спорта Российской Федерации.

39. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

1. медаль;

2. грамота;

3. знак отличия;

4. сертификат.

40. Недельный двигательный режим это:

1. овладение практическими умениями и навыками физкультурно оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно спортивной деятельности;

2. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;

3. комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

8.3.3. Текущий контроль (реферат)

(формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

Примерные темы рефератов

1. История развития комплекса ГТО.

2. Физическая культура - объект политики РФ.

3. Нормативно-правовая база введения ГТО.

4. Судейство соревнований комплекса ГТО.

5. Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта.

6. Особенности режиссуры спортивных праздников.

7. Организация и проведение массовых спортивно-художественных праздников различного масштаба.

8. Организация и проведение спортивно-развлекательного праздника в вузе.

9. Организация и методика проведения юбилейных спортивно-массовых мероприятий различного ранга.

10. Организация и методика проведения мемориальных спортивно-массовых мероприятий.

11. Организация и методика проведения сельских областных спортивных праздников. Организация и методика проведения городских спортивно-массовых мероприятий.
12. Организация и проведение детских спортивных праздников с использованием средств гимнастики.
13. Организация и проведение спортивно-развлекательных праздников для студенческой молодежи.
14. Организация и проведение массовых гимнастических спортивно-художественных представлений на стадионе.
15. Технология организации спортивно-художественных представлений по аэробике.
16. Технология организации театрализованных представлений с использованием средства гимнастики.
17. Организация и проведение массового спортивно-художественного праздника с различным возрастным контингентом.
18. Организация и проведение торжественных церемоний открытия и закрытия художественно-спортивных представлений.
19. Организация и проведение соревнований по видам спорта (на выбор студента).
20. Организация и проведение тематических спортивно-художественных представлений.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к экзамену) (формирование компетенции ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2)

Перечень примерных вопросов к экзамену:

1. Дайте характеристику ВФСК ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР».
2. Перечислите основные нормативно правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО.
3. Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно методическое сопровождение
4. ВФСК ГТО.
5. Какие изменения и поправки были внесены в нормативно правовые документы в связи с введением ВФСК ГТО?
6. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК.
7. Перечислите задачи Центра тестирования.
8. Опишите виды испытаний, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в сдаче нормативов Комплекса.
9. Какие документы и локальные акты должны регламентировать работу Центра тестирования?
10. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов Комплекса?
11. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО.
12. Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО.
13. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО.
14. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО.
15. В чем заключаются права и обязанности судей?
16. Каким образом осуществляется подведение итогов сдачи нормативов Комплекса?