

**Рабочая программа**  
дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации по теме:  
**«Подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО  
в урочное и внеурочное время»**

*Раздел 1. Нормативно-правовое, организационное, информационное, методическое, материально-техническое, экспертно-аналитическое, медицинское обеспечение процесса реализации мероприятий ВФСК ГТО в образовательных организациях (лекции – 4 час., практические занятия - 2 час.)*

**Тема 1.1.** Роль государства в развитии физической культуры и спорта.

Лекции. Российская система образования. Новые социальные требования к системе российского образования. Состояние российской системы образования и необходимость ее модернизации. Цели и основные задачи модернизации образования. Приоритеты образовательной политики. Обеспечение государственных гарантий доступности качественного образования. Основные направления, этапы и меры реализации образовательной политики (2 час.).

Практические занятия. Нормативный правовой акт. Норма права. Структура нормы права. Формы изложения правовых актов. Виды нормативных правовых актов. Физическая культура и спорт в юридических терминах и понятиях. Компетенция органов государственной власти РФ в области физической культуры и спорта. Методы нормативно-правового регулирования физкультурно-спортивной сферы.

**Тема 1.3. Структурное и содержательное построение нового комплекса ГТО**

Лекции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов «ГТО»

Практические занятия. Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. № 33 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» Пункт 7 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309)

Приказ от 20 июня 2023 г. № 437 «О признании и включение во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)».

***Раздел 2. Возрастные особенности учащихся в соответствии со ступенями комплекса ГТО (лекции – 4 час.)***

**Тема 2.1.** Психологическая атмосфера предсоревновательной и соревновательной деятельности учащихся (физическая культура и спорт, как специфическая среда формирования личности обучающихся). Возрастная периодизация психического развития и формирования личности ребенка

**Тема 2.2.** Воспитание личностных качеств, занимающихся физической культурой и спортом. Специфика развивающего воздействия на личность различных видов спорта. Влияние спортивной деятельности на возрастное развитие.

***Раздел 3. Электронные образовательные ресурсы, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО. (лекции – 4 часа, практические занятия – 6 часов).***

**Тема 3.1.** Сетевое взаимодействие как способ деятельности по совместному использованию информационных, инновационных, методических и кадровых ресурсов в области физической культуры и спорта.

Практические занятия Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) Понятие цифрового образовательного ресурса. Создание цифрового образовательного ресурса. Работа с цифровым образовательным ресурсом на Всероссийском портале комплекса по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

**Тема 3.2.** Применение онлайн сервиса в подготовке учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Практические занятия. Сетевые сообщества учителей в России. Создание странички на сайте образовательного учреждения. Возможности взаимодействий с коллегами в педагогических сетевых сообществах, форумах.

***Раздел 4. Общие физкультурные компетенции как основа формирования готовности школьников к выполнению норм комплекса ГТО (практические занятия - 8 часов)***

**Тема 4.1.** Личностные проекты как способ определения индивидуальной траектории физического развития обучающихся к выполнению требований и норм ВФСК «ГТО»

Практические занятия. Структура комплекса ГТО. Требования к организации процесса и оценке результатов испытаний комплекса ГТО. Предмет «Физическая культура» в рамках требований ФГОС общего образования и основных положений комплекса ГТО. ФОП учебного предмета «Физическая культура» в рамках требований основных положений комплекса ГТО. Методические рекомендации по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (2 час.).

Спортивные базы для подготовки значкистов ГТО. Центры тестирования. Инвентарь и оборудование для мест тестирования. Допуск испытуемых. Заявки, заявления и протесты. Обязанности и права участников. Механизм учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

**Тема 4.2.** Современный урок физической культуры в аспекте реализации ВФСК «ГТО»

Практические занятия. Педагогические основы развития физических качеств. Физическое воспитание детей

Специальные упражнения для бегунов.

Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.

Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.

Техника и методика обучения кроссового бега.

Техника и методика обучения челночного бега.

Техника и методика обучения прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.

Техника и методика обучения метания мяча и метание гранаты.

Техника и методика обучения подтягивание в висе на высокой перекладине и в висе лежа на низкой перекладине.

Техника и методика обучения поднимание туловища из положения лежа на спине.

Техника и методика обучения наклона вперед из положения стоя.

Техника и методика обучения плавания способом кроль на груди.

Техника и методика обучения плавания способом кроль на спине.

Техника и методика обучения плавания способом брасс.

Техника и методика обучения плавания способом дельфин.

Техника и методика обучения стартов.

Техника и методика обучения поворотов.

Правила поведения при купании.

Специальное оборудование и инвентарь.

Вязка туристических узлов (прямой, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, академический, простой проводник, восьмерка, срединный австрийский проводник, двойной проводник, удавка, стремя, булинь, схватывающий, пустышка, маркировочный, узел Бухмана, карабинная удавка).

Техника и методика обучения стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя и стоя.

Техника и методика обучения самозащиты без оружия.

Техника безопасности при проведении легкоатлетических и гимнастических упражнений. Основные правила безопасности при занятиях плаванием.

***Раздел 5. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках реализации «ГТО». (практические занятия –8 часов)***

**Тема 5.1.** Организационно-методические основы работы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО»

**Практические занятия.** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Порядок организации и проведения тестирования в рамках (ГТО).

**Тема 5.2.** Организация и проведение соревнований по видам испытаний Комплекса ГТО. Механизм учета результатов выполнения нормативов комплекса «ГТО».

**Практические занятия.** Рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО;

Составы и порядок формирования ГСК;

Вспомогательные службы ГСК;

Составы и порядок формирования судейских бригад;

Рекомендуемые функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад;

Финансовое обеспечение деятельности спортивных судей;

Рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ГТО.

Организация и проведение соревнований по видам легкой атлетики и гимнастики в комплексе ГТО;

Организация и проведение соревнований по спортивной стрельбе в комплексе ГТО;

Организация и проведение соревнований по видам плавания в комплексе ГТО;

Организация и проведение соревнований по туризму в комплексе ГТО;

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту в комплексе ГТО;

Организация и проведение соревнований по самозащите без оружия в комплексе ГТО

Правила заполнения сводного протокола выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Текстовые результаты выполнения нормативов при заполнении протокола

Моральное и материальное стимулирование участников сдачи ГТО.

### **Материалы контроля качества освоения программы**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по видам спорта Комплекса ГТО;	оценка выполнения практического задания
выполнять профессионально значимые двигательные действия по видам спорта Комплекса ГТО;	оценка на практическом занятии
использовать терминологию по видам спорта Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО;	оценка выполнения практического задания
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	контрольные нормативы
обучать двигательным действиям изученных видов спорта Комплекса ГТО;	оценка на практическом занятии
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	оценка выполнения практического задания
использовать оборудование и инвентарь для занятий по видам спорта Комплекса ГТО в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	оценка на практическом занятии
<b>знать:</b>	
историю и этапы развития изученных видов спорта Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО	устный опрос
терминологию изученных видов спорта Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО;	устный опрос
технику профессионально значимых двигательных действий по видам спорта Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО;	тест
содержание, формы организации и методику проведения занятий по видам спорта Комплекса ГТО в школе;	практические занятия
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	практические занятия
особенности и методику развития физических качеств по видам спорта Комплекса ГТО;	устный опрос, практические занятия
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	устный опрос
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами спорта Комплекса ГТО, особенности их эксплуатации;	устный опрос
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	практические занятия

### Промежуточная аттестация

<b>№</b>	<b>вопрос</b>	<b>ключ ответа</b>
<b>1</b>	Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из: а) 9 ступеней; б) 18 ступеней; в) 11 ступеней	<b>б</b>

<b>2</b>	<p>Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:</p> <p>а) 2014-2015 гг.;</p> <p>б) 2016 г.;</p> <p>в) 2017 г.</p>	<b>в</b>
<b>3</b>	<p>Испытание бег на 60 метров выполняется:</p> <p>а) с низкого старта;</p> <p>б) с высокого старта;</p> <p>в) с низкого или высокого старта.</p>	<b>в</b>
<b>4</b>	<p>Испытание плавание проводится на дистанциях:</p> <p>а) 10, 15, 25, 50 метров;</p> <p>б) 10, 25, 50 метров;</p> <p>в) 10, 25, 50, 100 метров.</p>	<b>а</b>
<b>5</b>	<p>Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:</p> <p>а) физическая подготовленность;</p> <p>б) физическое развитие;</p> <p>в) физическое совершенство;</p> <p>г) физическая подготовка.</p>	<b>г</b>
<b>6</b>	<p>Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:</p> <p>а) методы строго регламентированного упражнения;</p> <p>б) игровой метод;</p> <p>в) соревновательный метод;</p> <p>г) метод воспитания личности.</p>	<b>а</b>
<b>7</b>	<p>Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:</p> <p>а) интервальная тренировка;</p> <p>б) метод повторного выполнения упражнений;</p> <p>в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;</p> <p>г) метод расчленённо-конструктивного упражнения.</p>	<b>б</b>
<b>8</b>	<p>Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:</p> <p>а) метод интервального упражнения;</p> <p>б) метод повторного упражнения;</p> <p>в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.</p>	<b>в</b>
<b>9</b>	<p>С помощью, каких методов совершенствуют координационные способности:</p> <p>а) метод равномерного упражнения;</p> <p>б) игровой метод;</p> <p>в) соревновательный метод.</p>	<b>б</b>
<b>10</b>	<p>В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:</p> <p>1 - бег;</p> <p>2 - упражнения для мышц ног;</p> <p>3 - упражнения для мышц туловища;</p> <p>4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>5 - ходьба с дыхательными упражнениями;</p> <p>6 - прыжки.</p>	5,1,4, 3,2, 6
<b>11</b>	Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:	<b>а</b>

	а) положение о ВФСК ГТО; б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО; в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК	
<b>12</b>	Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к: а) обязательным испытаниям; б) испытаниям по выбору; в) военно-прикладным испытаниям.	<b>б</b>

### **Итоговая аттестация**

Для итоговой аттестации слушателей программы предусматривается разработка и защита проекта:

1. Защита проекта по организации и проведению испытаний по видам спорта Комплекса ГТО.
2. Оформление протоколов испытаний.