

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И.В. Суюндуков

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 44.03.05 Педагогическое образование

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура и Спортивная подготовка

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** относится к обязательной части Блока учебного плана Факультативные дисциплины **(фдт.01)** данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: Целью освоения дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является формирование совокупности компетенций, направленных на овладение студентами необходимыми теоретическими знаниями и основами дисциплины, а также приобретение практических навыков по методике подготовки, организации и проведению мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

1. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
2. Сроки и правила рассылки положения.
3. Структура Положения о соревнованиях.
4. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.
5. Правила соревнований. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов.
6. Санкции за нарушения правил соревнований.
7. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.
8. Этапы совершенствования тактического мастерства.
9. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью.
10. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью.
11. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.
12. Сущность и общая характеристика психологической подготовки в военно-спортивных играх.
13. Основные компоненты психологической подготовки.
14. Проблемы волевой подготовки.
15. Патриотическое воспитание учеников средствами ГТО.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
		оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	10	10
в том числе:	10	10
лекции		
лабораторные занятия		
практические занятия	10	10
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	58	58
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
зачет	4	4
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	-	-

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости и
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1	История создания и развития комплекса «ГТО».			1	12	
2	Принципы, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».			1	12	
3	Содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса «ГТО».			1	12	ИЗ1, СТ
4	Нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение внедрения комплекса «ГТО»			1	6	ИЗ2, СТ
5	Организация и проведение мероприятий в рамках комплекса «ГТО»			2	7	ИЗ3, СТ, Т
6.	Нормативно-тестирующая часть комплекса «ГТО». Организация и проведение мероприятий в рамках комплекса «ГТО».			4	6	СТ, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	История создания и развития комплекса «ГТО».	2
2	Принципы, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».	2
3	Содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса «ГТО».	2
4	Нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение внедрения комплекса «ГТО»	2
5	Организация и проведение мероприятий в рамках комплекса «ГТО»	1
6	Нормативно-тестирующая часть комплекса «ГТО». Организация и проведение мероприятий в рамках комплекса «ГТО».	1
Итого		10

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы в тестовой форме по разделу

1. История создания и развития комплекса «ГТО».
 2. Принципы, цели, задачи, структура комплекса «ГТО»
 3. Содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса «ГТО».
 4. Нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение внедрения комплекса «ГТО».
 5. Нормативно-тестирующая часть комплекса «ГТО».
 6. Организация и проведение мероприятий в рамках комплекса «ГТО»
1. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетними:
 - а) родители, давшие письменное согласие,
 - б) школьный учитель физкультуры,
 - в) врач-педиатр после медицинского осмотра,
 - г) завуч или директор школы.
 2. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних действительна со дня ее выдачи в течение:
 - а) одной недели,
 - б) двух недель,
 - в) одного месяца,
 - г) двух месяцев.
 3. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте 18-45 лет действительна со дня её выдачи в течение:
 - а) одной недели,
 - б) двух недель,
 - в) одного месяца,
 - г) двух месяцев.
 4. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте старше 45 лет действительна со дня её выдачи в течение:
 - а) одной недели,
 - б) двух недель,
 - в) одного месяца,
 - г) двух месяцев.
 5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности?
 - а) физическая подготовленность
 - б) физическое развитие
 - в) физическое совершенство
 - г) физическая подготовка
 6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго
17
предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки?
 - а) методы строго регламентированного упражнения
 - б) игровой метод
 - в) соревновательный метод
 - г) метод воспитания личности
 7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является ...
 - а) интервальная тренировка.

- б) метод повторного выполнения упражнений.
 в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
 г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.
8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?
 а) Метод интервального упражнения.
 б) Метод повторного упражнения.
 в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?
 а) Метод равномерного упражнения.
 б) Игровой метод.
 в) Соревновательный метод.
 . Зачетно-экзаменационные материа

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Физическая культура и Спортивная подготовка
 курс 4_, семестр 8

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. предмет и задачи комплекса ГТО				
Текущий контроль			12	16
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2

3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 2. Этапы развития ГТО				
Текущий контроль			8	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 3. процессы умственного решения тактической задачи				
Текущий контроль			7	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Поощрительные баллы			0	10
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение лабораторных занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
ИТОГО:			60	110

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

Словарь терминов (гlossарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (гlossарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

Примерный (неполный) список терминов:

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная учебная литература

Основная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>
2. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с. : табл. - Библиогр.: с. 123. ; - URL: <tp://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
4. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл.- Библиогр.: с. 70-72. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956>
5. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177>
6. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. www.xumuk.ru
2. www.chem.msu.ru
3. www.himhelp.ru
4. www.organicchemistry.narod.ru
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья.
Лаборатория общей химии	Лабораторные занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия