

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

Утверждено

на заседании кафедры физического  
воспитания и спорта, физиологии и  
безопасности жизнедеятельности

протокол № 8 от «14» 04 2022 г.

И.о. зав. кафедрой Е.В. Попова

**П Р О Г Р А М М А**

**Учебной практики**

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

**Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование**

**направленность (профиль)  
Физическая культура**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: заочная**

Составитель: к.филос.н.,  
доцент Захаров П.Я.

Горно-Алтайск  
2022

**Вид практики:** учебная

**Тип практики:** получение умений и навыков выполнения норм ВФСК ГТО (далее - учебная практика)

### **1. Цели освоения учебной практики**

Целью освоения учебной практики является:

- формирование умений и навыков студентов по организации и выполнению норм ВФСК ГТО.

### **2. Задачи:**

- 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.

### **3. Место учебной практики в структуре ОПОП**

При освоении практики прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Теории и методика физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуры», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Получение знаний и умений о ВФСК ГТО – послужат основой для прохождения производственных практик.

### **4. Место и время проведения учебной практики:**

Способ проведения практики – стационарная.

Форма проведения практики – непрерывно.

Место проведения практики – кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Учебная практика проводится в течение 4 недель на 2 курсе.

Учебная практика может проводиться в иные сроки согласно индивидуальному учебному плану студента.

Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

### **5. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики**

Процесс прохождения практики направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) профессиональных (ПК):**

- способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области (ПК- 1);
- способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области (ПК-2);

**Индикаторы достижения компетенций.**

**ИД-1ПК-1** Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области

**ИД-1ПК-2** Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

**ИД-2 ПК-2** Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма.

В результате прохождения учебной практики обучающийся должен:

**знать:**

- нормативные документы по организации ВФСК ГТО;
- средства и методы подготовки для выполнения норм ВФСК ГТО;
- естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными аспекты, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся для выполнения норм ВФСК ГТО;
- организацию и методику проведения тестирования ВФСК ГТО;

**уметь:**

- проводить учебные занятия различными методами с избирательным воздействием на развитие определенных физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО;
- составлять планы занятий и осуществлять внеурочную деятельность с распределением нагрузки по объему и интенсивности для выполнения норм ВФСК ГТО;
- самостоятельно осуществлять контроль за состоянием здоровья и объемами физических нагрузок;

**владеть:**

- реализацией оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных навыков, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся для выполнения норм ВФСК ГТО;
- рациональной организацией и проведением занятий по общей физической подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся для выполнения норм ВФСК ГТО.

## 6. Структура и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 6 зачетных единицы, 216 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Недели (дни)	Содержание раздела (этапа)	Формы текущего контроля/Форма промежуточной аттестации по практике
1	Организация практики	1 день	Установочная конференция инструктаж по технике безопасности	Беседа по технике безопасности
2	Подготовительный этап «Нормативная база ВФСК ГТО»	2 дня	Ознакомление с нормативной базой ВФСК ГТО. Поиск образовательных интернет-ресурсов.	Список образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО
3	Проведение практики «Организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО»	1 неделя	Ознакомление с ресурсной базой и специфика приема нормативов ВФСК ГТО. Изучение материальной базы	Реферат
4	Проведение практики «Освоение опыта работы по внедрению ВФСК ГТО»»	1 недели	Изучение методик подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Поиск образовательных интернет-ресурсов	Разработка методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО
5	Проведение практики «Выполнение норм ВФСК ГТО»	1 неделя	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Выполнение контрольных нормативов/ банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с особыми образовательными потребностями)
6	Итоговая конференция по	3 дня	Подготовка и оформление отчетной	Проверка отчетной документации.

	практике		документации	Собеседование
--	----------	--	--------------	---------------

## **7. Образовательные научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на учебной практике:**

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

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).

## **8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

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 умения 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.
- по разделу «Выполнение норм ВФСК ГТО» под руководством преподавателя выполнить 5 нормативов ВФСК ГТО в соответствии с возрастной ступенью/составить банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с особыми образовательными потребностями).

### **Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу для студентов.**

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 ГТО.
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.

#### **Примерный перечень 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 ГТО.
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.

#### **9. Формы аттестации (по итогам практики)**

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 конспекта по методике воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, составление списка образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО, выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии с возрастной ступенью/банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с особыми образовательными потребностями).

Более подробно виды и содержание форм отчетности каждого этапа практики отражаются в фонде оценочных средств (Приложения).

**Формы аттестации для студентов с особыми образовательными потребностями (ООП)** определяются конкретной нозологией лица с ОВЗ.

#### **Зачетные требования:**

1. Реферат
2. Устный опрос.
3. Конспект по методике воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО
4. Нормативы ВФСК ГТО в соответствии с возрастной ступенью.
5. Список образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО.

**Зачетные требования для студентов с особыми образовательными потребностями:**

1. Реферат
2. Устный опрос.
3. Конспект по методике воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО
4. Список образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО.
5. Банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (Приложение 3)

Более подробно виды и содержание форм отчетности каждого этапа практики отражаются в фонде оценочных средств

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров ; под ред. В. Л. Мутко. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — ISBN 978-5-9907239-9-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html> (Дата обращения 04.06.2019)

2. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html> (Дата обращения 04.06.2019)

### **Дополнительная литература:**

1. Морозов, А. И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов, В. В. Андреев. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 89 с. — ISBN 978-5-98452-132-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70480.html> (дата обращения 04.06.2019)

2. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html> (дата обращения 04.06.2019)

### **В) Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (2008-2019).
2. Журнал «Физкультура и спорт» (2009-2019)

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru)
2. Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>
- 3/ Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:  
<https://icdlib.nspu.ru/> Межвузовская электронная библиотека  
<http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **11. Материально-техническое обеспечение учебной практики**

Перекладина, брусья, секундомер, наклонная скамья.

Составитель: к.филос.н, доцент Захаров П.Я.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности от 15.05.2021, протокол № 9.

Программа актуализирована на заседании кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности от 14.04.2022, протокол № 8.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**(обязательное)**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Паспорт**  
**фонда оценочных средств по учебной практике**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы)*</b>	<b>Код контролируемой компетенции (индикатор достижения компетенции)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Нормативная база ВФСК ГТО	ИД-1 ПК-1	Список образовательных интернет-ресурсов ВФСК ГТО, устный опрос
2	Организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО	ИД-1 ПК-2, ИД-2 ПК-2	Примерный перечень рефератов, устный опрос
3	Освоение опыта работы по внедрению ВФСК ГТО	ИД-1 ПК-2, ИД-2 ПК-2	Конспект методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО, устный опрос
4	Выполнение норм ВФСК ГТО	ИД-1 ПК-2, ИД-2 ПК-2	Выполнение контрольных нормативов/ банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП)

**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, выполнения контрольных нормативов, конспекта методики воспитания физических качеств 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 (банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП).

*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 (банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП).

*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 (банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП).

*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 (банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП).

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	контрольные нормативы по физической подготовке.	Таблица, позволяющая сформировать представление о соотношении уровня развития физических качеств и соответствия их нормативам физической подготовленности ВФСК ГТО	Таблица контрольных нормативов
2	банк контрольных нормативов ВФСК ГТО (для студентов с ООП)	Таблица, позволяющая сформировать представление о соотношении уровня развития физических качеств и соответствия их нормативам физической подготовленности ВФСК ГТО	Образец таблицы
3	конспект методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО	Схема методики воспитания физических качеств для выполнения норм ВФСК ГТО	Образец конспекта
4	реферат	Краткий письменный доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников	Примерные темы рефератов
5	список образовательных интернет-ресурсов	Таблица, позволяющая сформировать представление об образовательных интернет-ресурсах ВФСК ГТО	Образец таблицы
6	устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная база преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой практикой, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по разделам практики

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (обязательное)

#### Таблица контрольных нормативов

**Мужчины:** бег 100 м (сек), бег 3000 м (мин, сек), подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места.

**Женщины:** бег 100 м (сек), бег 2000 м (мин, сек), поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжки в длину с места.

**Критерии для оценки физической подготовленности по результатам учебной практики:**

#### Мужчины

Тесты	Оценка			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.
1.Бег 100 м (сек)	15,3	16,00	16,7	Более 16,7

2. Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	13,00	13,40	Более 13,40
3.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг / собств. вес св. 80 кг	14/9	12/7	10/5	Менее 10/5
4.Отжимание от пола	30	25	20	Менее 20
5.Прыжки в длину с места (см),	230	210	190	Менее 190

### Женщины

Тесты	Оценка			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.
1.Бег 100 м (сек)	16	17	18	Более 18
2. Бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,00	11,30	Более 11,30
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки прижаты к груди)	35	30	25	Менее 25
4. Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	20	15	10	Менее 10
5.Прыжки в длину с места (см),	200	180	160	Менее 160

### Критерии оценки:

Критерии	Оценка, уровень
Выполнены 5 и более нормативов	«отлично», 84-100%, повышенный уровень
Выполнены 4 норматива	«хорошо», 66-83%, пороговый уровень
Выполнены 3 нормативов	«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень
Выполнены менее 3 нормативов	«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

(обязательное, для лиц с особыми образовательными потребностями)

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**  
(обязательное)

Образец конспекта по методике воспитания физических качеств для выполнения норм  
ВФСК ГТО

**Примерный конспект 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 средства занятия отводится времени: 5 - много, 3 - средне, 1 - мало)**

Основные задачи занятия	Основные средства занятия	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

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

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

**IV. Распределение занятий и дней отдыха**

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество дней соревнований 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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

(обязательное)

### 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 ГТО.
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.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности  
жизнедеятельности

РЕФЕРАТ  
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.  
Иванов Иван Иванович  
Научный руководитель:  
ст. преподаватель  
Петров П.П.

Горно-Алтайск – 20\_\_

**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:**

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 не сформирован

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

(обязательное)

Образец таблицы список образовательных интернет-ресурсов

**Список образовательных интернет-ресурсов**

№пп	Наименование образовательного интернет-ресурса	Адрес образовательного интернет-ресурса (ссылка)
1	Сайт ВФСК ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Электронные образовательные ресурсы по физической культуре	<a href="https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html">https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html</a>
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

ПРИЛОЖЕНИЕ 7  
(обязательное)

**Примерные вопросы устного опроса**

1. 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 ГТО.
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