

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

«17» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Программа магистратуры – Теория физической культуры и технологии
физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1, 2 курс (1, 2 семестр) – ОФО; 1, 2 курс (1, 2, 3 триместр) – ЗФО;

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Теория физической культуры и технологии физического воспитания очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистр по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛИ:

заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Богданова Елена Витальевна.

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Мещеряков Александр Ильич

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7
Заведующий кафедрой ТМФВ Богд Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5
Председатель учебно-методической комиссии ИФВС Загной Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования Савенков В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины – формирование профессиональной компетентности магистрантов в области реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (РФСК ГТО); развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- формирование системы теоретических и методических знаний о содержании и программно-нормативных основах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также навыков реализации данного комплекса в образовательных организациях;
- овладение практическим программным материалом и развитие умений оптимального подбора средств и методов физического воспитания для реализации РФСК ГТО в образовательных организациях;
- формирование методических умений и навыков организации тестирования и судейства по основным испытаниям (тестам) РФСК ГТО;
- реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» относится к циклу дисциплин профессиональной и практической подготовки студентов по направлению подготовки «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование», «Спортивная тренировка».

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции магистранта по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология физкультурно-спортивной деятельности, биохимия человека, теория и методика физической культуры и спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, педагогика и психология. Дисциплина является предшествующей для государственной аттестации, особенно защите магистерской диссертации.

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим основные направления теоретических, фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов, нормативных требований, способов управления и организации, а также направленности таких компонентов системы физической культуры, как физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Магистранты, завершившие изучение дисциплины «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»», должны:

Знания:

- систему научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных, стратегии разрешения проблем в отрасли;

Умения:

- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления, проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и спорта на местном и религиозном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию.

Владение навыками:

- навыками профессиональной речевой коммуникацией на русском языке, актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использовании их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-1 Способен применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в	ПК-1.1 – Знать: - современные российские и зарубежные технологии образовательной и воспитательной деятельности, технологии педагогического контроля, в том числе критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; - основы технологии педагогического контроля. ПК-1.2 – Уметь: - интерпретировать	Знает: - современные российские и зарубежные технологии образовательной и воспитательной деятельности, технологии педагогического контроля, в том числе критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; - основы технологии педагогического контроля. Умеет: - интерпретировать результаты обучения и воспитания при проведении педагогического контроля; - теоретически грамотно пользоваться полученными данными о современных технологиях и досконально, свободно применять на

повышение результативности образовательной деятельности	<p>результаты обучения и воспитания при проведении педагогического контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретически грамотно пользоваться полученными данными о современных технологиях и досконально, свободно применять на практике; - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений. <p>ПК-1.3 – Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой коррекции организации образовательной деятельности для повышения ее результативности; современными технологическими средствами и методами в процессе обучения, в том числе технологией выявления предрасположенности индивида к спортивным достижениям. 	<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - доказывать адекватность принятых решений, приводить доводы в защиту своих убеждений. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой коррекции организации образовательной деятельности для повышения ее результативности; - современными технологическими средствами и методами в процессе обучения, в том числе технологией выявления предрасположенности индивида к спортивным достижениям.
---	--	--

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	(3 зач. единицы)	(3 зач. единицы)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	112
в том числе:		
Лекции	-	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	-	-
Контрольные работы	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	108	108

Контроль	4	4
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Модуль 1. Возникновение и развитие физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР, России и Луганской Народной Республике.

Тема 1. Причины появления комплексной оценки физической подготовленности населения.

Тема 2. Развитие комплекса ГТО в СССР.

Тема 3. Комплекс ГТО и Великая Отечественная война.

Тема 4. Комплекс ГТО в послевоенное время.

Тема 5. Возрождение комплекса ГТО в современной России и Луганской Народной Республике.

Модуль 2. Современное содержание нормативной базы Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (РФСК ГТО) и его место в системе физического воспитания образовательных учреждений Луганской Народной Республики.

Тема 1. Требования к уровню физической подготовленности детей 6-10 лет (первая и вторая ступени) при выполнении нормативов РФСК ГТО.

Тема 2. Требования к уровню физической подготовленности подростков 11-15 лет (третья и четвертая ступени), юношей и девушек 16-17 лет (пятая ступень) при выполнении нормативов РФСК ГТО.

Тема 3. Требования к уровню физической подготовленности юношей и девушек 18-20 лет и взрослых 21-28 лет (шестая ступень) при выполнении нормативов РФСК ГТО.

Тема 4. Методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО в дошкольных, общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Модуль 3. Основы организации тестирования и правила судейства испытаний (тестов) РФСК ГТО.

Тема 1. Методика организации тестирования различных слоёв населения.

Тема 2. Правила судейства испытаний (тестов) РФСК ГТО.

Модуль 4. Особенности самостоятельной подготовки в отдельных видах РФСК ГТО.

Тема 1. Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, метания.

Тема 2. Особенности методики подготовки в силовых видах комплекса ГТО.

Тема 3. Особенности методики подготовки в плавании.

Тема 4. Особенности методики подготовки в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия по условиям выполнения теста комплекса ГТО.

Тема 5. Особенности методики подготовки к туристскому походу с проверкой туристских навыков.

Тема 6. Особенности методики подготовки к выполнению норматива «Самозащита без оружия».

Модуль 5. Особенности организации тестирования и выполнения нормативов РФСК ГТО в Государственном образовательном учреждении высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

Модуль 6. Практическое выполнение испытаний (тестов) РФСК ГТО.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.		-	-
2.		-	-
Итого:		-	-

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы (содержательный модуль)	Объем часов	
		ОФО	ЗФО
1	Причины появления комплексной оценки физической подготовленности населения.	2	-
2	Развитие комплекса ГТО в СССР.	2	-
3	Комплекс ГТО и Великая Отечественная война.	2	-
4	Комплекс ГТО в послевоенное время.	2	-
5	Возрождение комплекса ГТО в современной России и Луганской Народной Республике	2	-
6	Требования к уровню физической подготовленности детей 6-10 лет (первая и вторая ступени) при выполнении нормативов РФСК ГТО.	2	-
7	Требования к уровню физической подготовленности подростков 11-15 лет (третья и четвертая ступени), юношей и девушек 16-17 лет (пятая ступень) при выполнении нормативов РФСК ГТО.	2	-
8	Требования к уровню физической подготовленности юношей и девушек 18-20 лет и взрослых 21-28 лет (шестая ступень) при выполнении нормативов РФСК ГТО.	2	-

9	Методические особенности выполнения нормативов РФСК ГТО в дошкольных, общеобразовательных и высших учебных заведениях.	2	-
10	Основы организации тестирования и правила судейства испытаний (тестов) РФСК ГТО	14	-
11	Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, метания.	-	-
12	Особенности методики подготовки в силовых видах комплекса ГТО.	-	-
13	Особенности методики подготовки в плавании.	-	-
14	Особенности методики подготовки в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия по условиям выполнения теста комплекса ГТО.	-	-
15	Особенности методики подготовки к туристскому походу с проверкой туристских навыков.	-	-
16	Особенности методики подготовки к выполнению норматива «Самозащита без оружия».	-	-
17	Особенности организации тестирования и выполнения нормативов РФСК ГТО в ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».	2	-
18	Практическое выполнение испытаний (тестов) РФСК ГТО.	20	212
Итого:		54	216

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

- **проблемно-модульная технология обучения** (М.О. Чошанов) – при подготовке к контрольным работам и в процессе проведения практических занятий;
- **модульно-рейтинговая технология обучения** (материал дисциплин спортивно-педагогического цикла) (А.Г. Чорноштан – авторская технология) – при освоении всех модулей дисциплины;
- **технология реализации теории поэтапного формирования умственных действий** (М.Б. Волович) – в процессе формирования на

практических занятиях умений и навыков организации тестирования и судейства испытаний (тестов) РФСК ГТО;

- **технология использования в обучении игровых методов** (ролевые и развивающие игры) – в процессе формирования на практических занятиях умений и навыков организации тестирования и судейства испытаний РФСК ГТО;
- **контекстная технология обучения** (А.О. Вербицкий) – активное использование в процессе проведения практических занятий (и при подготовке к ним) профессионального контекста, что позволяет формировать профессиональные умения уже на ранних этапах учебной деятельности.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателями, ведущими практические занятия по элективной дисциплине на основе дифференцированного оценивания:

- устных сообщений на практических занятиях;
- устных ответов на практических занятиях (устный опрос);
- техники выполнения упражнений, входящих в РФСК ГТО;
- уровня выполнения нормативов РФСК ГТО;
- рефератов, конспектов первоисточников и их анализа;
- качества составления протоколов оценивания результатов РФСК ГТО;
- качества организации тестирования и судейства испытаний (тестов) РФСК ГТО (моделирование профессиональной деятельности) (основное задание);
- качества выполнения заданий для самостоятельной работы студентов (заочная форма обучения);
- качества выполнения дополнительных заданий по учебно-педагогической практике в процессе практических занятий.

Сумма рейтинговых баллов, набранная студентом в течение учебного года (максимальная сумма – 100 баллов), является основанием для выставления окончательной оценки за изучение дисциплины (с переводом в национальную систему оценивания).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А) основная литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы» / Н.В. Паршикова,

В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М. : Советский спорт, 2014. – 60 с.

2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2016. – 128 с: ил.

3. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: учебно-методическое пособие / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. – Тюмень: Ауксиома, 2017. – 139 с.

4. Птушкин А.С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А.С. Птушкин, С.И. Григорович. – Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. – 38 с.

5. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина, В.И. Храпов, Е.А. Ананичев [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. – 143 с.

Б) дополнительная литература:

1. Большев А.С. Прогнозирование выполнения студентами нормативов испытаний комплекса ГТО : монография / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. – 105 с.

2. Булгакова О.В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О.В. Булгакова, В.С. Близневская, В.В. Пономарев. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. – 140 с.

3. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» : учебно-методическое пособие / Н.В. Рыжкин, Е.В. Немцева, О.Ю. Бровашова [и др.]. – Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2018. – 109 с.

4. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения, и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Методическое пособие / В.В. Новокрещенов, В.Н. Малиц, В.В. Бабкин, А.Р. Кадыров, А.А. Карпов, П.А. Косарев; под общ. ред. Н.В. Паршиковой. – Минспорт России, Москва, 2016. – 210 с.

5. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // Режим доступа: minsport.gov.ru/polojgto.doc.

6. Механизм взаимодействия и организация системной работы центра тестирования, малого инновационного предприятия и образовательных

организаций по внедрению ВФСК ГТО / Синявский Н.И., Фурсов А.В. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VII всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 256-259.

7. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях / Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 172-175.

8. Паршикова Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М. : Советский спорт, 2014. – 60 с.

9. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебно-методическое пособие / В.И. Авилов, С.Е. Харахордин, А.Н. Елизаров [и др.]. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2019. – 78 с.

10. Проектирование модели деятельности тьютора в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательном учреждении / Синявский Н.И., Фурсов А.В., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 256-260.

В) Интернет-ресурсы:

1. <https://www.iprbookshop.ru/117112.html> – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> – ISBN 978-5-7937-1918-6 – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. <https://www.iprbookshop.ru/107420.html> – ISBN 978-5-528-00355-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. <https://www.iprbookshop.ru/100145.html> – ISBN 978-5-7638-4056- – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. <https://www.iprbookshop.ru/118034.html> – ISBN 978-5-7890-1584-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. <https://www.iprbookshop.ru/102752.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:– Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

– гимнастический зал: комплект основного и дополнительного гимнастического инвентаря и оборудования – перекладина, гимнастические маты и скамейки, гимнастический ковёр, дополнительные гимнастические снаряды, мячи набивные, тренажеры, плакаты, предметно-модельные пособия; два гимнастических обруча для тестирования и два обруча для разминки, кронштейны для крепления обручей, гимнастическая скамья, нагрудные номера, стол и стулья для судей, рулетка 10 м;

– зал спортивных игр: мел, рулетка 10 м, судейский свисток, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомеры;

– тренажерный зал: два помоста 2 x 2 м, один разминочный оборудованный помост, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомеры;

– манеж легкоатлетический: рулетка 10 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, флажки судейские, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком, секундомер; рулетка 50 м, стартовые колодки (четыре пары соревновательных и одна пара разминочная), две гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (два белых и два красных), радиомегфон, стол и стулья для судей, мел или краска для разметки беговых дорожек, тумбы «Старт, Финиш», финишные лента и стойки, секундомеры.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения	Основание	Содержание изменения /	Лица, подтверждающие изменение / дополнение
----------	------------------	-----------	---------------------------	--

