

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 01 » февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. РЕСПУБЛИКАНСКИЙ 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

Курс 2

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания») очной формы обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утверждённым Приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 08.09.2015 № 608н.

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Богданова Елена Витальевна.

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Мещеряков Александр Ильич.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от « 30 » января 20 24 г. № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ Богданова Е.В.

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

Протокол от « 31 » января 20 24 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков В.В.

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

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

Основные задачи:

- формирование системы теоретических и методических знаний о содержании и программно-нормативных основах Республиканского 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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Республиканский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» относится к базовым дисциплинам. Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Основывается на базе дисциплин: «Теория и методика физического воспитания».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ПК-3 Способен применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать	ПК-3.1 - знать ПК-3.2 - уметь ПК-3.3 - владеть	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;

результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности		<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>Владеет:</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.)	
	2-й курс (4-й семестр)	
Общая учебная нагрузка (всего)	58 (1,5 зач. единиц)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	54	
Лекции	-	
Семинарские занятия	-	
Практические занятия	54	
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа студента (всего часов)	-	
Контроль	4	
Форма аттестации	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	-
Итого:		54	-

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), радиомегатфон, 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

[illegible]