

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна  
Должность: проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 22.08.2025 12:19:31  
Уникальный программный ключ:  
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Руководитель ООП  
Зиновьев А.В.   
«31» авг 2025г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Комплекс ГТО

Направление подготовки

*49.04.01 физическая культура*

Направленность (профиль)

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Для студентов 1 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Патин М.А.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

*Целью* освоения дисциплины является: формирование профессиональной компетентности магистров в решении актуальных проблем в области реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

*Задачами* освоения дисциплины являются:

- формирование знаний и создание представления о программно-нормативных основах физического воспитания ВФСК ГТО,
- формирование навыков реализации комплекса ГТО в образовательных организациях.
- работа в команде.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина читается в Блоке 1 в Части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина преподается во 2 семестре 1 курса. Для ее освоения необходимы знания, полученные в ходе освоения дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания физической культуры».

**3. Объем дисциплины:** 5 зачетных единицы, 180 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 12 часов, практические занятия 12 часов; в том числе **контроль** 27 часов

**самостоятельная работа:** 129 часов

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции 2 часа практические занятия 2 часов,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** 167 часов, в том числе контроль 9.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                     |                                               |

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>УК-3.</b> Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</p>                                                                         | <p>3.1. . Вырабатывает стратегию командной работы и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели</p> <p>3.2. Организует и корректирует работу команды, в т.ч. на основе коллегиальных решений;</p> <p>3.3. Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон; создает рабочую атмосферу, позитивный эмоциональный климат в команде</p> <p>3.4. Организует обучение членов команды и обсуждение результатов работы, в т.ч. в рамках дискуссии с привлечением оппонентов</p> <p>3.5. Делегирует полномочия членам команды и распределяет поручения, дает обратную связь по результатам, принимает ответственность за общий результат</p> |
| <p><b>ПК-1.</b> Способен контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся</p>                                                                                                        | <p>1.1.Соблюдает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>ПК-2.</b> Способен разрабатывать и реализовывать проекты научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли на основе междисциплинарных подходов</p> | <p>2.1. Использует методы современного научного исследования, правила цитирования, порядок составления и оформления научной работы, научной статьи</p> <p>2.2. Использует в профессиональной деятельности достижения в смежных отраслях науки (биологии, педагогики)</p> <p>2.3. Оценивает уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся</p> <p>2.4. Владеет методами управления процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"</p>                                                                                                                      |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**  
экзамен в 2 семестре

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                                                                               | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                      | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |              | Лекции                   | Практические занятия |                                                     |
| 1. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по комплексу ГТО.                                                     | 53           | 2                        | 2                    | 49                                                  |
| 2. Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в образовательных учреждениях по ВФСК ГТО | 38           | 4                        | 4                    | 30                                                  |
| 3. Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК ГТО                                                                                | 38           | 4                        | 4                    | 30                                                  |
| 4. Судейство ВФСК ГТО                                                                                                                         | 24           | 2                        | 2                    | 20                                                  |
| Контроль                                                                                                                                      | 27           | -                        | -                    | -                                                   |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                  | <b>180</b>   | <b>12</b>                | <b>12</b>            | <b>129</b>                                          |

**2.Для студентов заочной формы обучения**

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                     | Самостоятельная работа (час.) |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|                                                 |              | Лекции                   | Практические (лабораторные) занятия |                               |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>180</b>   | <b>2</b>                 | <b>2</b>                            | <b>167+9контроль</b>          |

**III. Образовательные технологии**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем <i>(в строгом<br/>соответствии с разделом<br/>II РПД)</i>                            | Вид занятия                  | Образовательные технологии                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по комплексу ГТО.                                                     | Лекция, практическое занятие | Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий) |
|                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                             |
| Организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в образовательных учреждениях по ВФСК ГТО | Лекция, практическое занятие | Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий) |
|                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                             |
| Мониторинг физической подготовленности учащихся по ВФСК ГТО                                                                                | Лекция, практическое занятие | Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий) |
|                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                             |
| Судейство ВФСК ГТО                                                                                                                         | Лекция, практическое занятие | Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий) |

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### **- рубежный контроль: защита проекта.**

При подготовке проекта необходимо провести анализ нормативных основ ВФСК ГТО, а также методических рекомендаций по подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Разработать конкурсный проект направленный на пропаганду и реализацию комплекса ГТО среди обучающихся. Требования к оформлению проекта: объём проекта должен составлять 12-15 листов формата А4, текст работы печатается в программе «Microsoft Word», шрифт «Times New Roman», размер шрифта- 12, интервал одинарный с соблюдением размера полей: сверху, внизу, справа, слева - 2 см, текст выравнивается по ширине; название глав и заголовков - по центру;

название разделов и заголовков в тексте выделяются жирным шрифтом и должны соответствовать содержанию работы. Проект должен сопровождаться презентацией, выполненной в программе PowerPoint.

Проект состоящий из следующих разделов: Титульный лист (наименование автора проекта), описание конкурсного мероприятия, план реализации,

#### Критерии и показатели оценивания основных учебных результатов

ожидаемые результаты, ФИО автора, группа, курс; резюме, список используемой литературы.

| основные учебные результаты          | критерии оценки                                                                                                                                                                       | оценка (10 баллов по шкале оценки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| текущий контроль                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Устный ответ на практическом занятии | Полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса | 9-10 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Магистрантом формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.<br>7-8 баллов - при ответе студент испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.<br>5 - 6 баллов - в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по |
| Таблица                              | Соответствие содержания таблицы представленному заданию (не менее 4 признаков).                                                                                                       | 10 баллов - наличие таблицы в соответствии с требованиями<br>7 баллов - наличие таблицы с отдельными несоответствиями<br>5 баллов - наличие таблицы с многочисленными                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Проект                               | Защита проекта бизнес-плана.                                                                                                                                                          | 10 баллов - представлен проект, при защите проекта представлено логичное и доказательное обоснования актуальности предлагаемого мероприятия. Магистрант формулирует и обосновывает собственную точку зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов. Имеются обобщенные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>5 - 6 баллов - в проекте отражены лишь отдельные пункты по организации мероприятия ВФСК ГТО. У магистранта отсутствует собственная точка зрения, недостаточно проработаны разделы проекта. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.</p> <p>менее 5 баллов - представлены лишь отдельные компоненты бизнес-плана.</p> <p>0 - баллов - проект отсутствует.</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Примерные вопросы для текущего контроля:***

- С какой целью реализуется комплекс ГТО в образовательных организациях?
- Каковы основные принципы комплекса ГТО?
- Каковы требования к участникам комплекса ГТО ?
- Каковы основные этапы подготовки обучающихся к комплексу ГТО?

**V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы : учебно-методическое пособие. — Москва : Советский спорт, 2014. — 60 с. — ISBN 978-5-9718-0759-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69805>

2. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. : ил., табл., схем. - ISBN 978-5-8265-1375-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640>

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47127-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330491>

#### б) Дополнительная литература

1. Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175873>

2. Дьяков, В. Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / В. Г. Дьяков, Л. В. Царапкин. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76651>

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 № 1) [Электронный ресурс] // Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc).

#### 2) Программное обеспечение

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

#### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
3. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
4. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

### **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

## **Перечень тем для контрольных работ**

1. История развития «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
2. Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
3. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
4. Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)»
5. Структура управления и ресурсное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
6. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
7. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
8. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».
9. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труду и Обороне (ГТО)».

### *Требования к контролю*

Курс заканчивается экзаменом в виде защиты проекта. Оценку «отлично» студент может получить если представлен проект, оформленный по соответствующим требованиям. При защите проекта представлено логичное и доказательное обоснования актуальности предлагаемого мероприятия. Магистрант формулирует и обосновывает собственную точку зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов. Оценка «хорошо» - проект оформлен по требованиям, при ответе студент испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов. Оценка «удовлетворительно» - проект оформлен не по требованиям, в проекте отражены лишь отдельные пункты по организации мероприятия ВФСК ГТО. У магистранта отсутствует собственная точка зрения, недостаточно проработаны разделы проекта. Оценка «неудовлетворительно» - проект не представлен.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Мультимедиа, спортивный инвентарь.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| № п. п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.      | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | ФОС, критерии оценки         | Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023         |
| 2.      | Литература                                                                | Обновлена                    | Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.   |

