

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
ГРАЖДАН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Курск 2019 г.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов
всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ««Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 3	3
2. Учебно-методические разработки 18	18
2.1. Методические указания по организации входного контроля 18	18
2.2. Методические указания по подготовке к занятиям лекционного типа 19	19
2.3. Методические указания по подготовке к практическим занятиям 19	19
2.4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы . 20	20
2.5. Методические указания по организации стажировки 23	23
2.6. Порядок построения и реализации индивидуальной образовательной траектории в процессе освоения программы «Организационно-методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 23	23

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.П. Балабина

« » _____ 2019 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
ГРАЖДАН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Документ о квалификации:
удостоверение о повышении квалификации

Объем: 108 часов / 3 зачетные единицы

Курск 2019 г.

Составители (разработчики):

Володин Александр Василевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2019.

Программа составлена с учетом профессионального стандарта:

«Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544 н.

Программа предназначена для повышения квалификации педагогов по физической культуре и специалистов в сфере физической культуре и спорта, имеющих высшее и среднее специальное образование.

Программа рекомендована к использованию экспертами из числа научно-педагогического персонала образовательных организаций высшего образования и организаций-работодателя.

Эксперты:

Соломахина Татьяна Романовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

Чернышев Михаил Анатольевич заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту Курской области

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО);

приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

приказ Минобрнауки России от 29 марта 2019 г. № 178 Перечень приоритетных направлений обновления навыков и приобретения компетенций гражданами;

Стратегия социально-экономического развития Курской области на период до 2020 года (одобрена на заседании Правительства Курской области 11 мая 2007 г. и Курской областной Думой 24 мая 2007 г. (постановление Курской областной Думы от 24.05.07г. № 381-IV ОД;

региональный проект «Новые возможности для каждого» (утв. Советом по стратегическому развитию и проектам Курской области, протокол от 13.12.2018 г, №8);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»».

1.2. Требования к слушателям

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Организационно-методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», должны иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать знаниями и навыками педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Приступая к освоению программы необходимо:

знать:

– организационно-методические основы проведения занятий по физической культуре;

уметь:

– подбирать средства и методы для развития физических качеств обучающихся;

– определять контрольные испытания для оценки физической подготовленности обучающихся;

владеть:

– навыками проведения спортивных мероприятий и занятий по физической культуре.

1.3. Формы освоения программы

очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Целью программы является совершенствование профессиональных компетенций педагогов и специалистов в сфере физической культуры и спорта по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Программа направлена на освоение и совершенствование следующих профессиональных компетенций

Профессиональные компетенции	Соответствующая ОТФ, ТФ, ТД и др. профессионального стандарта	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ПК 1. Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (имеющаяся компетенция)	ОТФ. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Имеющиеся компетенции	Умеет осуществлять подбор физических упражнений, необходимых для решения задач подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Знает теоретические и методические основы использования физических упражнений для решения задач подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
ПК 2. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении (имеющаяся компетенция)	ОТФ. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Имеющиеся компетенции	Умеет подбирать методы контроля и оценки подготовленности граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», выявлять и корректировать трудности в процессе подготовки	Знает требования к осуществлению контроля и оценки подготовленности граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
ПК 3. Способен осуществлять подготовку граждан	ОТФ. Педагогическая деятельность по	Осваиваемая компетенция	Умеет: оценить подготовленность	Знает: - основные положения

<p>к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (осваиваемая компетенция)</p>	<p>проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</p>		<p>граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p> <p>- формулировать задачи подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p> <p>- осуществлять планирование, подбирать и реализовывать средства и методы в процессе подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</p>	<p>к всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p> <p>- основные нормативно-правовые акты внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p> <p>- основные требования к тестированию в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p> <p>- основные нормы и рекомендации по подготовке граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</p>
--	---	--	---	--

1.5. Трудоемкость программы 108 часов / 3 зачетные единицы

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Коды профессиональных компетенций	Наименование тем	Обязательные учебные занятия			Самостоятельная работа		Стажировка
		всего (час.)	в т.ч.		всего (час.)	в том числе с использованием ДОТ	всего (час.)
			лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
ПК 3	Тема 1. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	4	2	2	4	2	-
ПК 3	Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	2	2	4	2	-
ПК 1; ПК 3	Тема 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	4	2	2	4	2	-
ПК 2	Тема. 4. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО	8	2	6	6	4	12
ПК 3	Тема 5. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях	4	2	2	6	2	4
ПК 2	Тема 6. Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	4	2	2	6	4	6
ПК 1; ПК 3	Тема 7. Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	8	4	4	6	4	14
	Всего: 108	36	16	20	36	20	36

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Аудиторные занятия проводятся 2 раза в неделю по 4 часа в день.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	
1	2		3	
Тема 1. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Содержание учебного материала		Уровень освоения	
	1	Становление комплекса ГТО в 1931-1934 гг.		1
	2	Развитие комплекса ГТО в период 1934-1988 гг.		1
	3	Возрождение и внедрение комплекса ГТО в период 2013-2016 гг.	1	
	Информационные (лекционные) занятия Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»			2
	Практические занятия Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»			2
	Самостоятельная работа обучающихся Проанализировать этапы развития ВФСК ГТО			4
Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Содержание учебного материала		Уровень освоения	
	1	Законодательные акты Российской Федерации, используемые для обеспечения условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:		1
	2	Подзаконные акты по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)	1	
	Информационные (лекционные) занятия			2
	Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО			
	Практические занятия			2
	Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО			
Самостоятельная работа обучающихся Проанализировать требования основных нормативно -правовых актов в области физической культуры в			4	

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

	контексте требований ВФСК ГТО.		
Тема 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	Содержание учебного материала		Уровень освоения
	1	Структура комплекса ГТО	1
	2	Требования к физической подготовленности населения Российской Федерации	1
	Информационные (лекционные) занятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения		2
	Практические занятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения		2
Самостоятельная работа обучающихся Провести анализ содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения		4	
Тема 4. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО	Содержание учебного материала		Уровень освоения
	1	Требования к оборудованию мест тестирования, допуск испытуемых, заявки, обязанности и права участников, заявления и протесты	1
	2	Организация процесса и оценки результатов испытаний в контексте комплекса ГТО	2
	Информационные (лекционные) занятия Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО		2
	Практические занятия Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО		6
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить организацию процесса и оценки результатов испытаний в контексте комплекса ГТО		6
Стажировка Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО		12	
Тема 5. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных	Содержание учебного материала		Уровень освоения
	1	Содержание учебной работы по комплексу ГТО в различных организациях Российской Федерации	1
	2	Организация и проведение соревнований по нормативам комплекса ГТО для различных возрастных групп	1
	Информационные (лекционные) занятия Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях		2
Практические занятия, стажировка (при наличии, указываются темы)		2	

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

организациях	Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях		
	Самостоятельная работа обучающихся Проанализировать организацию работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях		6
	Стажировка Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях		4
Тема 6. Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	Содержание учебного материала		Уровень освоения
	1	Документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования ГТО	1
	2	Обязанности и права судей, требования к квалификации спортивных судей, категории судей, судейско-технические комиссии по видам тестирования комплекса ГТО	1
	Информационные (лекционные) занятия Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО		2
	Практические занятия Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования ГТО; обязанности и права судей, требования к квалификации спортивных судей, категории судей, судейско-технические комиссии по видам тестирования комплекса ГТО		6
	Стажировка Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО		6
Тема 7. Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского	Содержание учебного материала		Уровень освоения
	1	Средства и методы развития физических качеств	1
	2	Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие дистанции, прыжки, бег на длинные дистанции	2
	3	Особенности методики подготовки в силовых видах комплекса ГТО	2
	4	Особенности методики подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в плавании	2
	Информационные (лекционные) занятия Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского		4

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	
	Практические занятия, стажировка <i>(при наличии, указываются темы)</i> Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	4
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить организацию и проведение занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	6
	Стажировка Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	14
Всего:		108

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации зачет

Зачет проходит в устной форме и предполагает ответы на вопросы экзаменатора. Всего обучающемуся задается 10 вопросов. Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся в том случае, если он правильно ответил на 7 вопросов. Экзаменаторами выступают преподаватели, читающие курс подготовки.

5.2. Оценочные средства

Основные показатели оценки планируемых результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ПК 1. Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	Владеет теоретическими и методическими основами использования физических упражнений для решения задач подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
ПК 2. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	Владеет методами контроля и оценки подготовленности граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», навыками выявления и корректировки трудностей в процессе подготовки
ПК 3. Способен осуществлять подготовку граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Умеет осуществлять планирование, подбирать и реализовывать средства и методы в процессе подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Перечень (набор) оценочных средств (вопросов):

Вариант «А».

1. Перечислите основные предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР.
2. Назовите основные нормативные правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО
3. Каковы основные положения ВФСК ГТО.
4. Какие документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования.
5. Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО.
6. Назовите основные средства и методы развития силы.
7. Назовите основные средства и методы развития ловкости.
8. В чем заключается сущность принципа доступности и индивидуализации в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
9. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие дистанции.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

10. Каковы особенности методики подготовки в силовых видах комплекса ГТО: подтягивание, отжимание.

Вариант «В».

1. Укажите ступени комплекса ГТО 1988 года.
2. Каким распорядительным актом введен в действие ВФСК ГТО.
3. Назовите цели и задачи ВФСК ГТО.
4. Сколько ступеней в ВФСК ГТО, дайте их краткую характеристику.
5. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых способностей в рамках ВФСК ГТО
6. Назовите основные средства и методы развития быстроты.
7. Назовите основные средства и методы развития гибкости.
8. В чем заключается сущность принципа систематичности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
9. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: прыжки.
10. Каковы особенности методики подготовки к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», характеризующего силовую выносливость мышц живота.

Вариант «С».

1. Каковы основные этапы развития комплекса ГТО в современной России.
2. Какие нормативные правовые акты определяют, что ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания населения.
3. Назовите структуру и содержание ВФСК ГТО.
4. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО.
5. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО.
6. Назовите основные средства и методы развития выносливости.
7. Назовите основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей.
8. В чем заключается сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
9. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на длинные дистанции.
10. Каковы особенности методики подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в плавании

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

К проведению занятий по программе привлекаются преподаватели, имеющие ученую степень кандидата или доктора наук и опыт преподавательской деятельности в высшем учебном заведении. К чтению лекций и проведению практических занятий будут привлекаться ведущие специалисты комитета по физической культуре и спорту Курской области.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории с со стандартными материально-техническими условиями или с дополнительными средствами: компьютером, мультимедийным проектором и экраном, или интерактивной доской.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. – 2014. – № 6340 от 26 марта.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» // Российская газета. – 2014. – № 6405 от 18 июня.
3. 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. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под ред. Е.Н. Захарова и др. – М.: Лентос, 1994. – 359 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.
6. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
7. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан 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: метод. пособие / В.В. Новокрещенов, Т.Ю. Коляскина. – М.: Советский спорт, 2014. – 118 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 481 с.

Дополнительные источники:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4.
3. Врублевский Г.В., Ярцева Н.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 26-28.
4. Курамшин Ю.Ф., Гадельшин Р.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.
5. Наговицын Р.С., Владыкина И.В., Сенатор С.Ю. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 46-48.
6. Стариков В.А. Комплекс ГТО. Современные перспективы. – М., 2015. – 36 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.gto.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.sport.mos.ru/>

Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн/– URL:www.biblioclub.ru

Электронная библиотечная система ИВИС, <http://dlib.eastview.com>

Электронная библиотечная система ЮРАЙТ, www.biblio-online.ru

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Зачисление обучающихся для освоения программы производится на основании личного заявления гражданина.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком программы.

Обучение слушателей проводится в следующих формах: аудиторные занятия (лекционные, семинарские (практические); самостоятельная работа слушателей, стажировка.

По окончании курса обучающийся получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ

2.1. Методические указания по организации входного контроля

Для входного контроля проводится предварительное анкетирование.

Примерные вопросы анкетирования:

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов труду и обороне» (ГТО) состоит из:
 - а) 9 ступеней;
 - б) 11 ступеней;
 - в) 10 ступеней.

2. Первый комплекс ГТО был утвержден:
 - а) 24 мая 1930 года;
 - б) 11 марта 1931 года;
 - в) 13 апреля 1933 года.

3. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:
 - а) 4 апреля 2013 года;
 - б) 24 марта 2014 года;
 - в) 11 июня 2014 года.

4. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО устанавливается:
 - а) центром тестирования;
 - б) министерством спорта региона;
 - в) министерством спорта РФ.

5. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:
 - 1 - бег;
 - 2 - упражнения для мышц ног;
 - 3 - упражнения для мышц туловища;
 - 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
 - 6 – прыжки.

2.2. Методические указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому слушателям рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, лектору или интернет источнику, предложенному в списке.

2.3. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Вопросы практических занятий.

Тема 1. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»:

1. Становление комплекса ГТО в 1931-1934 гг.
2. Развитие комплекса ГТО в период 1934-1988 гг.
3. Возрождение и внедрение комплекса ГТО в период 2013-2016 гг.

Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. Законодательные акты Российской Федерации, используемые для обеспечения условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
2. Подзаконные акты по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

Тема 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения

1. Структура комплекса ГТО.
2. Требования к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Тема. 4. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

1. Требования к оборудованию мест тестирования, допуск испытуемых, заявки, обязанности и права участников, заявления и протесты.
2. Организация процесса и оценки результатов испытаний в контексте комплекса ГТО.
3. Судейство соревнований.

Тема 5. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях

1. Содержание учебной работы по комплексу ГТО в различных организациях Российской Федерации.
2. Программирование условий подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.
3. Организация и проведение соревнований по нормативам комплекса ГТО для различных возрастных групп.

Тема 6. Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

1. Документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования ГТО.
2. Обязанности и права судей, требования к квалификации спортивных судей, категории судей, судейско-технические комиссии по видам тестирования комплекса ГТО.

Тема 7. Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

1. Средства и методы развития физических качеств.
2. Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие дистанции, прыжки, бег на длинные дистанции.
3. Особенности методики подготовки в силовых видах комплекса ГТО.
4. Особенности методики подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в плавании.

2.4. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Одной из задач изучения курса является создание условий для самостоятельной работы слушателей, которая включает:

- самостоятельное изучение тем и разделов курса, обеспеченных научно-методической литературой;
- углубленное изучение отдельных тем курса с использованием дополнительной научной литературы и Интернет-ресурсов.

Преподаватель определяет содержание самостоятельной работы, график ее выполнения, разрабатывает необходимое учебно-методическое обеспечение, осуществляет методическое сопровождение образования в процессе самостоятельной работы; проводит тематическое планирование самостоятельной работы на весь период изучения курса.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Вопросы для самоконтроля по изученным темам:

Тема 1. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»:

1. В каком году был введен первый комплекс ГТО.
2. В каком году был утвержден Указом Президента Российской Федерации современный комплекс ГТО.
3. Какие выделяют основные этапы развития комплекса ГТО в Российской Федерации.
4. Сколько ступеней содержит современный комплекс ГТО.

Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение подготовки граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

1. Какими основными законами обеспечиваются условия по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
2. Какими основными подзаконными актами обеспечивается действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).
3. Что входит в содержание нормативной базы современного комплекса ГТО.

Тема 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения:

1. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО.
2. Каким образом нормативная основа ГТО связана с физическим воспитанием школьников.
3. Каким образом нормативная основа ГТО связана с физическим воспитанием студентов.

Тема. 4. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с требованиями ВФСК ГТО:

1. Кем осуществляется соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования в рамках ВФСК ГТО.
2. Каковы основные этапы процедуры допуска участников к выполнению испытаний ВФСК ГТО в местах тестирования.
3. Какова процедура тестирования гибкости и координационных способностей.
4. Какова процедура тестирования силы.
5. Какова процедура тестирования скоростных и скоростно-силовых способностей.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

6. Какова процедура тестирования выносливости.

Тема 5. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях:

1. Какие условия необходимы для подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.
2. В чем заключается основное содержание учебной работы по комплексу ГТО в различных организациях Российской Федерации.
3. Каковы особенности соревнований по нормативам комплекса ГТО для различных возрастных групп.

Тема 6. Организация работы Центров тестирования населения и их роль в подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:

1. Кем утверждается Положение о порядке создания Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов).
2. Приказом, какого учреждения утверждается Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО.
3. Каковы основные функции администраторов центра тестирования.
4. Каким образом производится процесс идентификации личности участника ВФСК ГТО.

Тема 7. Организации и проведения занятий по подготовке граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

1. Каковы основные средства и методы развития силы.
2. Каковы основные средства и методы развития ловкости.
3. Каковы основные средства и методы развития выносливости.
4. Каковы основные средства и методы развития быстроты.
5. Каковы основные средства и методы развития гибкости.
6. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на короткие дистанции.
7. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: прыжки.
8. Каковы особенности методики подготовки к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», характеризующего силовую выносливость мышц живота.
9. Каковы особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в комплекс ГТО: бег на длинные дистанции.

10. Каковы особенности методики подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в плавании.

2.5. Методические указания по организации стажировки

Целью стажировки является формирование профессиональной мотивации, развитие критического мышления, необходимого для эффективной работы, закрепление и систематизация результатов теоретического и практического обучения, приобретение умений и навыков по подготовке обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Базой стажировки могут являться:

– государственные и муниципальные учреждения, имеющие спортивную базу, отвечающую цели и содержанию программы повышения квалификации «Организационно-методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

План прохождения стажировки:

- 1 этап. Изучение деятельности организации – базы стажировки.
- 2 этап. Решение задач, соответствующих программе повышения квалификации.
- 3 этап. Подготовка отчета по стажировке.

2.6. Порядок построения и реализации индивидуальной образовательной траектории в процессе освоения программы «Организационно-методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Построение и реализация индивидуальной образовательной траектории осуществляется поэтапно:

1. Активизация познавательной и преобразовательной деятельности обучающихся (мотивация к индивидуальной образовательной деятельности).
3. Диагностика уровня развития способностей учащегося и его индивидуальных интересов, особенностей, профессиональных задатков и склонностей (диагностический этап). По результатам этой работы может быть составлена «Карта профессионально-личностного саморазвития обучающегося».
4. Разработка индивидуального образовательного маршрута и технологий его реализации.
5. Оценка эффективности реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося (степень сформированности компетенций; успешность профессионального роста).

Разработка индивидуального образовательного маршрута

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая обучающемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении преподавателями педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Организационно-методические особенности подготовки граждан к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Основой индивидуального образовательного маршрута является самоопределение обучающегося.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося является не только современной эффективной формой оценивания, но и помогает решать важные педагогические задачи.

Методика построения индивидуального образовательного маршрута

Продвижение в индивидуальном образовательном маршруте строится по следующим профессионально-личностным особо важным линиям:

линия личностного роста,

линия знаний, умений, навыков, опыта (компетентностно-образовательная);

линия профессионального саморазвития.

При проектировании индивидуального образовательного маршрута учитываются:

1. Профессиональный опыт обучающихся, их профессиональные потребности, интересы, запросы.

2. Профессиональные дефициты.

3. Степень освоения обучающимися учебного материала, лежащего в основе формирования и развития профессиональных компетенций.

4. Индивидуальный темп, скорость продвижения обучающихся в обучении.

5. Степень сформированности социальных и познавательных мотивов.

6. Степень сформированности уровня образовательной (самообразовательной) деятельности.

7. Индивидуально-типологические особенности обучающихся (темперамент, характер, особенности эмоционально-волевой сферы и др.).

Структура индивидуального образовательного маршрута включает *целевой, содержательный, технологический, организационно-педагогический, результативный компоненты.*

Преподаватели, реализующие ДПП, оказывают помощь обучающимся в составлении индивидуальных образовательных (самообразовательных) программ, опираясь в первую очередь на содержание базовой программы.

Главный вопрос всякой образовательной программы или маршрута: как структурировать материал? Приступая к созданию индивидуального образовательного маршрута, преподаватель определяет, по какому типу структурирован материал в ДПП.

Разработка индивидуального образовательного маршрута проводится поэтапно:

Этап – диагностика уровня сформированности профессиональных компетенций

Этап целеполагания и определения первостепенных задач

Обучающиеся знакомятся с ДПП, ее целевым назначением, выбирают модули, учебные элементы (темы), которые им предстоит освоить самостоятельно с использованием ДОТ, видеозаписей (видеолекций), посредством стажировки, работы с учебной литературой и выстраивают свой индивидуальный пошаговый вариант освоения каждой темы (то есть то, как они ее видят в идеале; в дальнейшем происходит достраивание этого идеала).

Исходя из результатов диагностики и выбора обучающимися тем, преподаватель оказывает помощь каждому обучающемуся в определении **целей и задач маршрута**. В процессе освоения ДПП возможны изменения в их определении.

3 этап определения срока реализации ИОМ

В индивидуальном порядке определяется срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами, потребностями самого обучающегося. Этот этап может оказаться довольно сложным, так как подавляющее большинство обучающихся в системе ДПО обучаются без отрыва от работы или параллельно с получением высшего образования.

4 этап – программирование индивидуальной образовательной деятельности

Обучающиеся выступают в роли организатора своего дополнительного профессионального образования, что находит выражение в определении целей, задач, выборе содержания, определении конечных результатов и уровня освоения ДПП, вариантов проектной деятельности и форм их представления, составлении плана работы, отборе средств и способов деятельности, выстраивании системы контроля и оценки деятельности. Создается индивидуальная программа обучения на определенный период освоения ДПП (занятие, тема, раздел, курс), а также на межкурсовой период.

5 этап – Реализация индивидуальной и общей образовательных программ.

Деятельность по одновременной реализации индивидуальных образовательных программ и общей образовательной программы. Реализация намеченной программы в соответствии с основными элементами деятельности: цели – план – деятельность – рефлексия – сопоставление полученных продуктов с целями – самооценка. Роль преподавателя заключается в том, чтобы направить, дать алгоритм индивидуальной деятельности обучающегося, вооружить его соответствующими способами деятельности,

поиском средств работы, выделить критерии анализа работы, рецензировать, оценить деятельность..

6 этап – Интеграция с другими специалистами.

Разработчик маршрута, проанализировав результаты диагностики и исходя из содержания учебного плана, решает нужно ли для достижения поставленной цели привлечь к работе с данным облучающимся других специалистов.

7 этап – Демонстрация личных образовательных продуктов обучающимся и коллективное их обсуждение.

Организуется работа по выявлению проблем. Способы демонстрации результатов: показ достижений, персональная выставка, презентация – портфолио достижений, защита проекта и др.

8 этап – Рефлексивно-оценочный этап.

Выявление индивидуальных и общих образовательных продуктов деятельности, фиксирование видов и способов деятельности. Полученные результаты деятельности сопоставляются с целями образовательной деятельности.

Каждый обучающийся оценивает свою деятельность и конечный продукт, уровень личных изменений.

Возможно использование следующих примерных вопросов:

- Какие цели я ставил перед собой в начале освоения ДПП? (чего я хотел добиться)
- Какие действия я спланировал для достижения поставленной цели? (что я должен сделать)
- Удалось ли мне реализовать задуманное? (что я сделал для достижения цели)
- Какова эффективность моих действий? (чему научился и что еще необходимо сделать)

Большую важность приобретает **развитие оценочной компетентности**. Необходимо добиться того, чтобы слушатели ДПП сами становились в позицию экспертов собственной проектной деятельности и осмысливали процедуры экспертизы как важное средство управления своим индивидуальным образовательным маршрутом.

Предмет экспертизы не должен исчерпываться конечным продуктом их проектной деятельности.