

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета института

«___» _____ 20__ г. протокол № _____

Ректор _____ /Я.А. Чиговская-Назарова /
Подпись, инициалы, фамилия

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	прикладной бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
Направленность (профиль)	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	9

Глазов 2018

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма в аспекте тестирования ГТО для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-практических основ физической культуры, здорового образа жизни, а также в контексте тестирования ГТО.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в контексте подготовки к выполнению нормативов ГТО.
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции:

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО», формирующими способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: - научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни в контексте тестирования ГТО; - основную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Уметь: - организовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в контексте подготовки к выполнению нормативов ГТО. Владеть: - способностью к направленному использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма в аспекте тестирования ГТО для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин «История физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО» могут быть использованы студентами при подготовке и защите Выпускной квалификационной работы, а также в повседневной жизни при реализации физкультурного и здорового образа жизни.

1.4. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	2	72
СЕМЕСТР 9		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		36
Занятия лекционного типа		10
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		18
Лабораторные работы		-
КСР		8
Курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающихся		36
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	сем / пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 9								
1.1	Тема 1. Особенности выполнения нормативов ГТО по видам тестов	12	8	2	6			4
1.2	Тема 2. Современное состояние физической культуры и спорта в условиях введения ГТО	14	6	2	2		2	8
1.3	Тема 3. Ценности физической культуры в аспекте внедрения комплекса ГТО	14	6	2	2		2	8
1.4	Тема 4. Организация выполнения норм ГТО в центрах тестирования в Удмуртской Республике	16	8	2	4		2	8

1.5	Тема 5. Организация выполнения норм ГТО в центрах тестирования г. Глазова и Глазовского района	16	8	2	4		2	8
1.6	Зачет							
Итого – по дисциплине		72	36	10	18		8	36

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 9

Лекция 1.

Тема: Особенности выполнения нормативов ГТО по видам тестов.

Краткая аннотация к лекции. Зарождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Федеральное законодательное сопровождение ГТО. Методическое сопровождение комплекса ГТО.

Лекция 2.

Тема: Современное состояние физической культуры и спорта в условиях введения ГТО.

Краткая аннотация к лекции. Методическое содержание по подготовке к ГТО. Практические рекомендации по поддержке работников по тестированию ГТО. Практические рекомендации для медработников по ГТО. Концепция реализации физической культуры и спорта в условиях введения ГТО.

Лекция 3.

Тема: Ценности физической культуры в аспекте внедрения комплекса ГТО.

Краткая аннотация к лекции. Комплекс мер по стимулированию выполнения комплекса ГТО 2015-2017 гг. Методы стимулирования от Правительства РФ по ГТО. О реализации пропаганды ГТО 2017-2017 гг.

Лекция 4.

Тема: Организация выполнения норм ГТО в центрах тестирования в Удмуртской Республике

Краткая аннотация к лекции. Основные направления и принципы организации выполнения норм ГТО в центрах тестирования в Удмуртской Республике. Об утверждении порядка создания центров тестирования ГТО от 21.12.2015. Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации ГТО от 25.12.2015. Об электронной базе данных ГТО РФ и Удмуртской Республики 2016-2017 гг.

Лекция 5.

Тема: Организация выполнения норм ГТО в центрах тестирования г. Глазова и Глазовского района.

Краткая аннотация к лекции. Особенности организации выполнения норм ГТО в центре тестирования г. Глазова. Организация выполнения норм ГТО в центре тестирования д. Адам. План мероприятий по внедрению и выполнению нормативов в Центре тестирования «Прогресс», г. Глазов. Статистические данные выполнения нормативов ГТО населением различного возраста г. Глазов и Глазовского района.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 9

Практическое занятие 1.

Тема: Особенности выполнения основных нормативов ГТО по возрастным ступеням.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, выполнение и организация тестирования ГТО, подготовительный тренинг к выполнению нормативов ГТО для различных возрастов, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 2.

Тема: Особенности выполнения нормативов ГТО по выбору 1-6 ступеней.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, выполнение и организация тестирования ГТО, подготовительный тренинг к выполнению нормативов ГТО по выбору 1-6 ступеней, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 3.

Тема: Особенности выполнения нормативов ГТО по выбору 7-11 ступеней.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, выполнение и организация тестирования ГТО, подготовительный тренинг к выполнению нормативов ГТО по выбору 7-11 ступеней, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 4.

Тема: Популяризация физической культуры и спорта в условиях введения ГТО.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, выполнение и организация мероприятий по популяризации тестирования ГТО, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 5.

Тема: Мотивационно-ценностный компонент в реализации физической культуры в аспекте внедрения комплекса ГТО.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, выполнение и организация мероприятий по реализации мотивации населения к тестированию ГТО, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 6.

Тема: Различные направления по организации населения Удмуртской Республики к выполнению нормативов ГТО в различных центрах тестирования.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, индивидуальная и групповая организация мероприятий по реализации тестирования ГТО, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 7.

Тема: организации процесса выполнению нормативов ГТО по месту жительства.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, индивидуальная и групповая организация мероприятий по реализации тестирования ГТО по месту жительства, организация мониторинга физической подготовленности.

Практическое занятие 8.

Тема: организация выполнения нормативов ГТО в центре тестирования г. Глазова по основным тестам.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, индивидуальная и групповая организация мероприятий по реализации тестирования ГТО в центре тестирования г. Глазова по основным тестам.

Практическое занятие 9.

Тема: организация выполнения нормативов ГТО в центре тестирования г. Глазова по тестам по выбору.

Перечень заданий: работа с сайтом gto.ru, индивидуальная и групповая организация мероприятий по реализации тестирования ГТО в центре тестирования г. Глазова по тестам по выбору.

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Смирнова, Е.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав, Г. В. Пономарева ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск : ОмГПУ, 2016. - 124 с. - Библиогр.: с.119-121 . - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/6123/read.php> - ISBN 978-8268-2039-1. (дата обращения: 04.03.2018) .
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 04.03.2018)

5.2. Дополнительная литература

1. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. V ступень : учебно-методическое пособие / [сост. В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева] ; Уральский гос. пед. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Екатеринбург : УрГПУ, 2016. - 56 с. - Библиогр.: с. 56. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5386/read.php> (Дата обращения 04.03.2018)
2. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. I ступень : учебно-методическое пособие / [сост. В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева] ; Уральский гос. пед. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Екатеринбург : УрГПУ, 2016. - 50 с. - Библиогр.: с. 49-50. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5384/read.php> (дата обращения: 05.04.2018)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Основы ГТО»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Основы ГТО»

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Национальная электронная библиотека (НЭБ). Полнотекстовая база данных Режим доступа <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки «ЭКБСОН». Режим доступа <http://www.vlibrary.ru/?id=AboutProject>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитории 107 и 215.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план дисциплины

Дисциплина/ Семестр/ Специальность/ Преподаватель	Объем аудит. работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	сем	КСР					
Основы реализации тестирования нормативов ГТО / 9 / Профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», Наговицын Р.С.	10	18	8	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях <u>Контрольные мероприятия</u> 1. Контрольный тест 2. Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Подготовка методического материала по ГТО 2. Написание научной статьи 3. Электронная презентация темы по ГТО	10 18 3*9 = 27 10 15 10 25 10	+ 5 баллов за посещение всех лекций + 5 баллов за посещение всех семинаров	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла неготовность или отсутствие на семин. занятии по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	зачет «допуск» - 40 б. (50 %) «автомат» - 56 б. (70 %)
ИТОГО					80 бал.*			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Основы реализации тестирования нормативов ГТО» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО», формирующими способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: - научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни в контексте тестирования ГТО; - основную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Уметь: - организовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в контексте подготовки к выполнению нормативов ГТО. Владеть: - способностью к направленному использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма в аспекте тестирования ГТО для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: контрольная работа, тест.

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания

Форма контроля 1

Типовая контрольная работа 1

Проверяемые компетенции: ПК-2.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Нормативное и документационное сопровождение ГТО.
2. Проведение физкультурно-оздоровительной эстафеты по ГТО
3. Осуществление соревнований по спортивному ориентированию и походу в рамках ГТО.
4. Составление и проведение физкультурной разминки для подготовки к аэробным видам ГТО.
5. Составление и проведение физкультурной паузы и заминки при реализации ГТО
6. Осуществление подвижных игр и массовых физкультурных мероприятий с родителями и детьми в рамках подготовки к ГТО

Форма контроля 2

Типовые тестовые задания - 1

Проверяемые компетенции: ПК-2.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 75% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 74% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Какое количество видов испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения знака отличия» (ГТО) (примечание: необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками) на бронзовый знак в II ступени?

1. 6 испытаний
2. 5 испытаний
3. 7 испытаний.
4. 6 испытаний для мальчиков или 5 испытаний для девочек

2. Какое количество видов испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения знака отличия» (ГТО) (примечание: необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками) на серебряный знак в III ступени?

1. 7 испытаний
2. 6 испытаний
3. 8 испытаний
4. 7 испытаний для мальчиков или 6 испытаний для девочек.

3. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступени для мужчин включали в 2017-2018 гг.:

1. Бег на 100 м (с), бег на 3 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс на 5 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

2. Бег на 3 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс на 5 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

3. Бег на 3 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс на 5 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Бег на 3 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс на 5 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступени для женщин включают:

1. Бег на 2 км (мин, с), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), бег на лыжах на 3 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

2. Бег на 2 км (мин, с), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места (см), прыжок в длину с разбега (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), бег на лыжах на 3 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

3. Бег на 2 км (мин, с), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), бег на лыжах на 3 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 7 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 7 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Бег на 2 км (мин, с), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), бег на лыжах на 3 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

5. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VIII ступени для женщин включают:

1. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км без учета времени, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

(количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 2 км (мин, с), кросс на 2 км по пересеченной местности, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

2. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км без учета времени, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см), прыжок в длину с места (см), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), бег на лыжах на 5 км (мин, с), бег на лыжах на 3 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

3. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км без учета времени, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с), бег на лыжах на 2 км (мин, с), кросс на 2 км по пересеченной местности, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км без учета времени, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 2 км (мин, с), кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

6. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IX ступени для мужчин включали на 2017-2018 гг:

1. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс по пересеченной местности на 5 км, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 7 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 7 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

2. Бег на 3 км (мин, с) или на 5 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс по пересеченной местности на 3 км, плавание без учета

времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

3. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30 с), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс по пересеченной местности на 3 км, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), рывок гири 16 кг (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), бег на лыжах на 5 км (мин, с), кросс по пересеченной местности на 3 км, плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

7. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) X ступени включали на 2017-2018 гг.:

1. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах (км) смешанное передвижение по пересеченной местности* (км), плавание без учета времени (м).

2. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз), кросс по пересеченной местности на 2 км, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах(км) смешанное передвижение по пересеченной местности* (км), плавание без учета времени (м).

3. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах(км) смешанное передвижение по пересеченной местности* (км), плавание без учета времени (м), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз), кросс по пересеченной местности на 2 км, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах (км) смешанное передвижение по пересеченной местности (км), плавание без учета времени (м), туристский поход с проверкой туристских навыков.

8. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) XI ступени включают:

1. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

полу, передвижение на лыжах (км) смешанное передвижение по пересеченной местности (км), плавание без учета времени (м).

2. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и рук в упоре о сиденье стула (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах (км), смешанное передвижение по пересеченной местности (км), плавание без учета времени (м).

3. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и рук в упоре о сиденье стула (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах (км), смешанное передвижение по пересеченной местности (км), плавание без учета времени (м).

4. Смешанное передвижение (км), скандинавская ходьба (км), сгибание и рук в упоре о сиденье стула (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, передвижение на лыжах (км), смешанное передвижение по пересеченной местности (км), плавание без учета времени (м), туристский поход с проверкой туристских навыков.

9. Какие виды испытаний (тестов) соответствуют развитию физического качества умения или навыка «скоростно-силовые возможности»:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), прыжок в длину с разбега (см), метание мяча весом 150 г (м), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), прыжок в длину с разбега (см), метание мяча весом 150 г (м), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с).

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), прыжок в длину с разбега (см), метание мяча весом 150 г (м), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), прыжок в длину с разбега (см), метание мяча весом 150 г (м), метание спортивного снаряда весом 500 г (м), метание спортивного снаряда весом 700 г (м), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), плавание без учета времени 10 м, плавание без учета времени 15 м, плавание без учета времени 25 м, плавание без учета времени 50 м, плавание на 50 м с учетом времени (мин, с).

10. Какое количество видов испытаний (тестов) необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками) на золотой знак в VII ступени?

1. 8 испытаний

2. 7 испытаний

3. 6 испытаний

4. 8 испытаний для мужчин или 7 испытаний для женщин

11. Какое количество видов испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения знака отличия» (ГТО) (примечание: необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению

уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками) на золотой знак в IX ступени?

1. 4-5 испытаний
2. 7 испытаний
3. 5 испытаний для мужчин или 6 испытаний для женщин.
4. 6 испытаний для мужчин или 5 испытаний для женщин.

12. Какое количество видов испытаний (тестов) необходимо выполнить для получения знака отличия» (ГТО) (примечание: необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками) на золотой знак в X и XI ступенях?

1. 5 испытаний в X ступени и 4 испытания в XI ступени.
2. 5 испытаний.
3. 4 испытания.
4. 5 испытаний для мужчин или 4 испытания для женщин.

13. Метание теннисного мяча в цель производится:

1. С расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.
2. С расстояния 10 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 100 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 45-50 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.
3. С расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 80 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 20 метров.
4. С расстояния 5 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 50-60 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 18 метров.

14. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине производится при исходном положении:

1. Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 7 см, ступни вместе.
2. Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине 60-70 см., голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
3. Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине 60-70 см., голова, туловище и ноги составляют 40 градусов от пола, пятки могут упираться в опору высотой до 5 см.
4. Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

15. Согласно п.14 Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного Приказом Минспорта России от 28 января 2016 года №54:

1. Участник не может повторно выполнить норматив испытания (теста) только в случае, если участник не выполнил норматив, при этом график приема Центром тестирования для таких участников составляется отдельно, но не ранее чем через две недели со дня

совершения последней попытки, т.е. повторное выполнение испытания подразумевает аннулирование предыдущего результата.

2. Участник может повторно выполнить нормативы испытаний (тестов) только в случае, если участник не выполнил норматив по состоянию здоровья, при этом график приема Центром тестирования для таких участников составляется отдельно, но не ранее чем через три недели со дня совершения первой попытки.

3. Участник может повторно выполнить только один норматив испытания (теста) только в случае, если участник не выполнил норматив, при этом график приема Центром тестирования для таких участников составляется отдельно, но не ранее чем через две недели со дня совершения последней попытки, т.е. повторное выполнение испытания подразумевает аннулирование предыдущего результата.

4. Участник может повторно выполнить нормативы испытаний (тестов) только в случае, если участник не выполнил норматив, при этом график приема Центром тестирования для таких участников составляется отдельно, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки, т.е. повторное выполнение испытания подразумевает аннулирование предыдущего результата.

16. Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение:

1. Одного учебного года — для школьников (с сентября по июнь); одного календарного года — для трудоспособного населения (с января по декабрь).

2. Одного календарного года — для школьников и трудоспособного населения (с января по декабрь).

3. Двух учебных годов — для школьников (с сентября по июнь); двух календарных годов — для трудоспособного населения (с января по декабрь).

4. Двух учебных годов — для школьников (с сентября по июнь); трех календарных годов — для трудоспособного населения (с января по декабрь).

17. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить:

1. Три-четыре вида нормативов испытаний (тестов).

2. Четыре-пять видов нормативов испытаний (тестов).

3. Два-три вида нормативов испытаний (тестов).

4. Четыре-шесть видов нормативов испытаний (тестов).

18. Испытание (тест) «Челночный бег» проводится:

1. На специальной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, утвержденной ГОСТ. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2-3 человека.

2. На любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

3. На специальной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, утвержденной ГОСТ. На расстоянии 15 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает

положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2-3 человека.

4. На любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии ногой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

19. При выполнении испытания (теста) «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», попытка не засчитывается когда:

1. Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; поочередное сгибание рук.
2. Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; ноги скрестно; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; поочередное сгибание рук.
3. Подтягивания с рывками, с прогибанием туловища или подъемом ног более 20 градусов; ноги скрестно; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; поочередное сгибание и разгибание рук.
4. Подтягивания с рывками, с прогибанием туловища или ноги скрестно; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации в ИП; поочередное сгибание и разгибание рук.

20. Проведение каких экспресс-тестов в лабораторных условиях может оптимально предоставить информацию о готовности подростка к выполнению испытания (теста) ГТО на развитие быстроты?

1. Подъем стопы на стул 40-50см (кол-во раз за 15 сек.), проба Розенталя (ЖЕЛ).
2. Подъем стопы на стул 40-50см (кол-во раз за 15 сек.), «ловля линейки пальцами» (см.).
3. «Ловля линейки пальцами» (см.), проба Розенталя (ЖЕЛ).
4. Проба Розенталя (ЖЕЛ), степ-тест (ЧСС).

21. Как называется неофициальный комплекс по выполнению испытаний (тестов) в Удмуртской Республике?

1. Витязь.
2. Богатырь.
3. Алангасар.
4. Чиберсар.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.

6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

4 Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции: ПК-2.

Время выполнения заданий: 45 минут

Примерные вопросы к зачету:

1. Проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия по ГТО
2. Составление плана праздника «Папа, Мама и ГТО!»
3. Нормативное и документационное сопровождение ГТО.
4. Проведение физкультурно-оздоровительной эстафеты по ГТО
5. Проведение подвижных игр в плавательном бассейне по подготовке к ГТО.
6. Проведение стрелковой подготовки к тестированию ГТО.
7. Осуществление соревнований по спортивному ориентированию в рамках ГТО.
8. Составление и проведение физкультурной разминки для ГТО.
9. Составление и проведение физкультурной паузы во время тестирования ГТО
10. Осуществление подвижных игр и массовых физкультурных мероприятий с родителями и детьми по подготовке к тестированию ГТО

4.3 Критерии оценивания

Оценка выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения компетенции	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)

Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзамена - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5 Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции: ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

Код и формулировка компетенции	ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО», формирующими способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
Результаты	Знать:

обучения в соответствии с ФГОС ВО	- научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни в контексте тестирования ГТО; - основную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Уметь: - организовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в контексте подготовки к выполнению нормативов ГТО. Владеть: - способностью к направленному использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма в аспекте тестирования ГТО для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	---

Проверяемые компетенции: ПК-2.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. При выполнении испытания (теста) «Рывок гири», движение не засчитывается когда:

1. Дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
2. Использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; использование канифоли для подготовки ладоней; оказание себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; выход за пределы помоста; дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
3. Использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; оказание себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; выход за пределы помоста; дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
4. Использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; оказание себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; дожим гири; касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

2. При выполнении испытания (теста) «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», движение не засчитывается когда:

1. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; смещение таза; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов; сгибание ног в коленях.
2. Касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - руки»; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; поочередное разгибание рук; отсутствие

касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 60 градусов.

3. Касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; смещение таза; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов; сгибание ног в коленях;

4. Касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. При выполнении испытания (теста) «Поднимание туловища из положения лежа на спине», попытка не засчитывается когда:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

2. Отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза; поочередное поднимание туловища и головы.

3. Отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания затылком мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза; поочередное поднимание туловища и головы.

4. Отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза; поочередное поднимание туловища и головы; отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4. При выполнении испытания (теста) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье», попытка не засчитывается когда:

1. Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

2. Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 1 сек; касание головой коленей.

3. Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 3 сек.

4. Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 5 сек; касание головой коленей.

5. При выполнении испытания (теста) «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», попытка не засчитывается когда:

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами и замах рук поочередно.

2. Заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

3. Заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами и замах рук поочередно; приземление на одну ногу.

4. Заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с одной ноги; отталкивание ногами и замах рук поочередно; приземление на одну ногу.

6. Сколько раз в неделю необходимо тренироваться для поддержания индивидуального уровня подготовленности к выполнению испытаний ГТО?

1. 2-3 раза.

2. 4-5 раз.

3. 6-7 раз.

4. Ежедневно.

7. При организации тренировочного процесса для подготовки молодежи к выполнению испытаний ГТО рекомендуется реализовать дифференциацию на 4 группы:

1. Для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 1-2 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 3 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 2-3 занятия в секции по виду спорта; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 4-5 занятий в секции по виду спорта.
2. Для мужчин при недельном объеме двигательной активности 2-3 занятия ФК; для женщин при недельном объеме двигательной активности 2-3 занятия ФК; для мужчин при недельном объеме двигательной активности 3-4 занятия в секции по виду спорта; для женщин при недельном объеме двигательной активности 3-4 занятия в секции по виду спорта.
3. Для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 1 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 2 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 3 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 2-3 занятия в секции по виду спорта.
4. Для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности -32 занятия ФК; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 1-2 занятия в секции по виду спорта; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 3-4 занятия в секции по виду спорта; для мужчин и женщин при недельном объеме двигательной активности 5-6 занятий в секции по виду спорта.

8. Установить соответствие по методам самоконтроля при реализации физической нагрузки:

Методы:	Варианты ответов
1. Метод самоконтроля представляющий возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий к подготовке к ГТО: 2. Метод самоконтроля для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия к тестированию нормативов ГТО: 3. Метод самоконтроля для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте при подготовке к ГТО по аэробным видам физических упражнений:	1. Гарвардский степ-тест
	2. Педагогический
	3. Самоконтроль
	4. Оперативный
	5. Метод опроса
	7. Экспертный метод
	8. Метод статистической пробы
	9. Психо-физиологический метод
	10. Проба Розенталя

9. Установить соответствие по методам развития силы при реализации нагрузки анаэробного характера при тестировании ГТО:

Методы:	Варианты ответов
1. На основе метода максимальных усилий применяются упражнения:	1. Выполняются в одном подходе "до отказа" с отягощением в 30
	2. Выполняются в одном подходе "до отказа" с отягощением в 20
	3. В максимально быстром темпе с отягощением до 60% от максимального. В одном подходе 8
	4. Выполняются в максимально быстром темпе с отягощением до 40% от максимального. В одном подходе 15
2. На основе	5. Выполняются в максимально быстром темпе с отягощением до 30%

метода повторных усилий применяются упражнения: 3. На основе метода динамических усилий применяются упражнения:	от максимального. В одном подходе 15
	6. Выполняются в максимально быстром темпе с отягощением до 50% от максимального. В одном подходе 10
	7. С околопредельным отягощением (95%), выполняется 1
	8. С околопредельным отягощением (85%), выполняется 2
	9. С околопредельным отягощением (90%), выполняется 1
	10. С околопредельным отягощением (95%), выполняется 2
	11. В максимально быстром темпе с отягощением до 50% от максимального. В одном подходе 10
	12. В максимально быстром темпе с отягощением до 60% от максимального. В одном подходе 8

10. Ситуационная задача. Составить алгоритм действия при организации спортивного похода, как одного из видов тестов в ГТО.

Дети младшего школьного возраста готовятся к выполнению норматива ГТО по 1-2 ступени по нормативу «Туристический поход». Время года – осень (сентябрь). Количество детей – 22 человека. Ваши действия.

Ключи к тестам

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вариант правильного ответа	1	2	2	4	1	1	1	1-1 2-7 3-10	1-7 1-8 2-1 2-2 3-11 3-12

Ключ к ситуационной задаче:

Номер вопроса	Алгоритм действия
10	1. Согласовать с администрацией школы (завуч или зам.директора). 2. Определить и проверить туристический маршрут по ГТО. 3. Провести родительское собрание. Назначить ответственных лиц (минимально 4-х родителей для сопровождения детей) 4. Согласовать список с медицинским работником школы. 5. Оформить документацию (план похода): - Техника безопасности; - Физкультурно-оздоровительная программа; - Программа питания; - Программа передвижения; 6. Согласовать с администрацией школы (завуч или зам.директора).

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 75% вопросов – «хорошо»;

- верные ответы на 74% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанной компетенции (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	75-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-74
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поситогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.