

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.02.2026 10:48:40  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15acaa586f9219d5113d727efda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Елабужского института КФУ  
Е.Е. Мерзон  
«26» 2026 г.

**Программа дисциплины (модуля)**

*Теория и методика подготовки к выполнению норм ГТО*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Шарифуллина С.Р. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), [SRSharifullina@kpfu.ru](mailto:SRSharifullina@kpfu.ru)

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-2.1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации
ПК-2.2	Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации
ПК-2.3	Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций
ПК-4	Способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей
ПК-4.1	Знать организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса
ПК-4.2	Уметь находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося
ПК-4.3	Владеть методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте

организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса

Должен уметь:

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом

находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося

Должен владеть:

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.03.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений. Осваивается на 5 курсе в 10 семестре.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 16 часа(ов), практические занятия - 20 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 семестре.

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

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Сущность и история развития ВСФК "ГТО"	10	2	2	0	6
2.	Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение ВСФК "ГТО"	10	4	4	0	6
3.	Тема 3. Организация и проведение сдачи норм ВСФК "ГТО"	10	4	4	0	8
4.	Тема 4. Правила выполнения основных норм ВСФК "ГТО"	10	4	8	0	10
5.	Тема 5. Нормативы ВСФК "ГТО"	10	2	2	0	6
	Итого 72 часа		16	20	0	36

### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Сущность и история развития ВСФК "ГТО"

Сущность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Предпосылки возникновения комплекса ГТО. Рождение комплекса ГТО. Первый комплекс ГТО и дальнейшее развитие с 1929 по 1938 гг. Комплекс ГТО в годы Великой Отечественной войны. Комплекс ГТО в послевоенное время с 1946 по 1991 гг. Возрождение комплекса ГТО в современной России.

#### Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение ВСФК "ГТО"

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 "Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне". Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. №302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

#### Тема 3. Организация и проведение сдачи норм ВСФК "ГТО"

Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО. Условия допуска или

недопуска участника к прохождению тестирования. Последовательность тестирования по выполнению испытаний комплекса ГТО. Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются. Центры по сдаче норм комплекса ГТО.

#### **Тема 4. Правила выполнения основных норм ВСФК "ГТО"**

Правила выполнения упражнений бег на 30, 60, 100 метров, бег на 1000, 1500, 2000 метров, челночный бег 3x10 метров, смешанное передвижение, скандинавская ходьба, бег на лыжах, подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча и так далее.

#### **Тема 5. Нормативы ВСФК "ГТО"**

Нормативы ВСФК "ГТО" по ступням: 1 ступень (нормы ГТО для школьников 6-8 лет); 2 ступень (нормы ГТО для школьников 9-10 лет); 3 ступень (нормы ГТО для школьников 11-12 лет); 4 ступень (нормы ГТО для школьников 13-15 лет); 5 ступень (нормы ГТО для школьников 16-17 лет); 6 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 18-29 лет); 7 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 30-39 лет); 8 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 40-49 лет); 9 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 50-59 лет); 10 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 60-69 лет);

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную

литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Всероссийский портал Комплекса ГТО - <https://www.gto.ru>

Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

<b>Вид работ</b>	<b>Методические рекомендации</b>
лекции	В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.
практические занятия	В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.
самостоятельная работа	Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы.
зачет	По пройденному материалу проводится устный опрос по контролю остаточных знаний. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста). Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 50 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Меловая настенная доска 1 шт. Портреты 12 шт. Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 27).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт.

Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 12).

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)  
Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика подготовки к выполнению норм ГТО**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
  - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.1.2. Критерии оценивания
  - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Письменная работа
  - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.2.2. Критерии оценивания
  - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Зачет
  - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.2.1.2. Критерии оценивания
  - 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ПК-2 Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>	<p>ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации</p> <p>ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации</p> <p>ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций</p>	<p>Знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;</p> <p>Умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 5 Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Тема 4, Тема 5</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет</p>

<p>ПК-4 Способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей</p>	<p>ПК-4.1 Знать организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса          ПК-4.2 Уметь находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося          ПК-4.3 Владеть методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ</p>	<p>Знает организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса.          Умеет находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося          Владеет методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>          Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4, Тема 5          Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Тема 4, Тема 5  <b>Промежуточная аттестация:</b>          Зачет</p>
---	--	--	---

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (0-55 баллов)
ПК-2 Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	Демонстрирует знания эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Испытывает сложности в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;	Демонстрирует отрывочные знания эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;	Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте
	Умеет формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Демонстрирует способность применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Испытывает трудности в применении средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Не умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
	Владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических	Демонстрирует способность владения методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении	Испытывает трудности во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических	Не владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического

	упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	совершенствования обучаемых.
ПК-4 Способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей	Демонстрирует знания организации спортивно-педагогического, педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса	Испытывает сложности в знаниях организации спортивно-педагогического, педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса	Демонстрирует отрывочные знания по организации спортивно-педагогического, педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса	Не знает организацию спортивно-педагогического, педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса
	Умеет находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося	Демонстрирует способность находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося	Испытывает трудности в демонстрации способности находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося;	Не умеет находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в двигательных действиях, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося
	Владеет методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.	Демонстрирует способность владения методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.	Испытывает трудности во владении методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.	Не владеет методикой индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

10 семестр:

Текущий контроль:

1. Письменная работа тема оценочного средства 1, 2,3,4,5,6 – 10 баллов
2. Устный опрос тема оценочного средства 1, 2,3,4,5,6 – 40 балла

Итого: 6 баллов + 44 баллов = 50 баллов

10 семестр:

Промежуточная аттестация – зачет

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа

Преподаватель, принимающий зачет обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и/или с применением компьютерных технологий; вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный опрос на 1 вопрос – 25 баллов

2. Устный опрос на 2 вопроса – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для зачета:

56-100 баллов - "зачет".

0-55 баллов – "не зачтено".

#### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

##### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

###### 4.1.1. Устный опрос

###### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

На практическом занятии студент может набрать 4 балла.

При выставлении баллов учитываются следующие параметры:

– подготовка по вопросам, заданным на дом;

– способность трансформировать идею, применять её к эмпирическому материалу;

– при работе с текстом: способность адекватно извлекать отдельные смыслы из текста, способность видеть связи между частями текста.

###### 4.1.1.2. Критерии оценивания

Кол-во баллов	Критерии
4	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
2	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
1	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### 4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Тема 1. Сущность и история развития ВСФК "ГТО"

Сущность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Предпосылки возникновения комплекса ГТО.

Рождение комплекса ГТО.

Первый комплекс ГТО и дальнейшее развитие с 1929 по 1938 гг.

Комплекс ГТО в годы Великой Отечественной войны.

Комплекс ГТО в послевоенное время с 1946 по 1991 гг.

Возрождение комплекса ГТО в современной России.

Тема 2. Нормативно-правовое обеспечение ВСФК "ГТО"

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 "Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне".

Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. №302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

Тема 3. Организация и проведение сдачи норм ВСФК "ГТО"

Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО.

Условия допуска или недопуска участника к прохождению тестирования.

Последовательность тестирования по выполнению испытаний комплекса ГТО.

Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются. Центры по сдаче норм комплекса ГТО.

Тема 5. Нормативы ВСФК "ГТО"

1 ступень (нормы ГТО для школьников 6-8 лет)

2 ступень (нормы ГТО для школьников 9-10 лет)

3 ступень (нормы ГТО для школьников 11-12 лет)

4 ступень (нормы ГТО для школьников 13-15 лет)

5 ступень (нормы ГТО для школьников 16-17 лет)

6 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 18-29 лет)

7 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 30-39 лет)

8 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 40-49 лет)

9 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 50-59 лет)

10 ступень (нормы ГТО для мужчин и женщин 60-69 лет)

#### 4.1.2. Письменная работа

##### 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

##### 4.1.2.2. Критерии оценивания

Кол-во баллов	Критерии
10	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.
6	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.
3	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.
1	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

##### 4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

1. Сущность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
2. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.
3. Рождение комплекса ГТО.
4. Первый комплекс ГТО и дальнейшее развитие с 1929 по 1938 гг.
5. Комплекс ГТО в годы Великой Отечественной войны.
6. Комплекс ГТО в послевоенное время с 1946 по 1991 гг.
7. Возрождение комплекса ГТО в современной России.
8. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 "Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне".
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. №302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".
10. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО.
11. Последовательность тестирования по выполнению испытаний комплекса ГТО.
12. Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются. Центры по сдаче норм комплекса ГТО.

#### 4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

##### 4.2.1. Зачет

#### 4.2.1.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит по билетам. В каждом билете два вопроса. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку.

Зачет проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### 4.2.1.2. Критерии оценивания.

<i>Кол-во баллов</i>	<i>Критерии</i>
50	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.
20	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### 4.2.1.3. Оценочные средства.

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Сущность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
2. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.
3. Рождение комплекса ГТО.
4. Первый комплекс ГТО и дальнейшее развитие с 1929 по 1938 гг.
5. Комплекс ГТО в годы Великой Отечественной войны.
6. Комплекс ГТО в послевоенное время с 1946 по 1991 гг.
7. Возрождение комплекса ГТО в современной России.
8. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 "Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне".
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. №302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".
10. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний комплекса ГТО.
11. Последовательность тестирования по выполнению испытаний комплекса ГТО.
12. Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются. Центры по сдаче норм комплекса ГТО.
13. Правила выполнения упражнений: бег на 30, 60, 100 метров
14. Правила выполнения упражнений: бег на 1000, 1500, 2000 метров
15. Правила выполнения упражнений: челночный бег 3x10 метров
16. Правила выполнения упражнений: смешанное передвижение
17. Правила выполнения упражнений: скандинавская ходьба
18. Правила выполнения упражнений: бег на лыжах
19. Правила выполнения упражнений: подтягивания из виса на высокой перекладине
20. Правила выполнения упражнений: подтягивания из виса лежа на низкой перекладине
21. Правила выполнения упражнений: рывок гири
22. Правила выполнения упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
23. Правила выполнения упражнений: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров
24. Правила выполнения упражнений: метание мяча весом 150 грамм
25. Правила выполнения упражнений: метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм
26. Правила выполнения упражнений: поднятие туловища из положения лежа на спине
27. Правила выполнения упражнений: прыжок в длину с места толчком двумя ногами
28. Правила выполнения упражнений: прыжок в длину с разбега
29. Правила выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
30. Правила выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
31. Правила выполнения упражнений: плавание
32. Правила выполнения упражнений: стрельба

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

#### Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

#### Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.