

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Теория и методика подготовки к сдаче норм ГТО Б1.В.ДВ.07.01

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: 2019

Автор(ы): Шарифуллина С.Р.

Рецензент(ы): Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
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
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
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 к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, к.н. Шарифуллина С.Р. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), SRSarifullina@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-5	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ПК-1	Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
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-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-7	Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

основные этапы тренировочного процесса при подготовке к сдаче норм ГТО; принципы рационального питания при подготовке к сдаче норм ГТО; способы и средства развития физических способностей с помощью различных средств для сдачи норм ГТО

Должен уметь:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения подготовки к сдаче норм ГТО; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с коллективом в достижении общих целей.

Должен владеть:

способами совершенствования физической активности средствами норм ГТО

Должен демонстрировать способность и готовность:

способность осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении; способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний; способность использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся; способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; готовность к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; способность использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.07.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к дисциплинам по выбору. 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		16	20	0	36

4.2 Содержание дисциплины

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"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 10			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ОПК-8, ПК-1, ОПК-5, ПК-2, ПК-3, ПК-7	1. Сущность и история развития ВСФК "ГТО" 2. Нормативно-правовое обеспечение ВСФК "ГТО" 3. Организация и проведение сдачи норм ВСФК "ГТО" 5. Нормативы ВСФК "ГТО"
2	Тестирование физической подготовки	ПК-3, ПК-7	4. Правила выполнения основных норм ВСФК "ГТО"

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Реферат	ОПК-5, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-7	1. Сущность и история развития ВСФК "ГТО" 2. Нормативно-правовое обеспечение ВСФК "ГТО" 3. Организация и проведение сдачи норм ВСФК "ГТО" 4. Правила выполнения основных норм ВСФК "ГТО" 5. Нормативы ВСФК "ГТО"
	Зачет		

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 10					
Текущий контроль					
Устный опрос	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.	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.	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.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	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.		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.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 10

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3, 5

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)

2. Тестирование физической подготовки

Тема 4

1. Правила выполнения упражнений: бег на 30, 60, 100 метров

2. Правила выполнения упражнений: бег на 1000, 1500, 2000 метров

3. Правила выполнения упражнений: челночный бег 3x10 метров

4. Правила выполнения упражнений: смешанное передвижение

5. Правила выполнения упражнений: скандинавская ходьба

6. Правила выполнения упражнений: бег на лыжах

7. Правила выполнения упражнений: подтягивания из виса на высокой перекладине

8. Правила выполнения упражнений: подтягивания из виса лежа на низкой перекладине

9. Правила выполнения упражнений: рывок гири

10. Правила выполнения упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
11. Правила выполнения упражнений: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров
12. Правила выполнения упражнений: метание мяча весом 150 грамм
13. Правила выполнения упражнений: метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм
14. Правила выполнения упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине
15. Правила выполнения упражнений: прыжок в длину с места толчком двумя ногами
16. Правила выполнения упражнений: прыжок в длину с разбега
17. Правила выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
18. Правила выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
19. Правила выполнения упражнений: плавание
20. Правила выполнения упражнений: стрельба

3. Реферат

Темы 1, 2, 3, 4, 5

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.

Зачет

Вопросы к зачету:

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: поднимание 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

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 10			
Текущий контроль			
Устный опрос	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.	1	12
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	30
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	8
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт 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.		50

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 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. Близнаевский. - 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.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. 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.: ил. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

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)

Вид работ	Методические рекомендации
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.
реферат	Требования к содержанию. 1. Содержание реферата должно соответствовать его названию. 2. Реферат должен быть полным и кратким: он должен охватывать все современные научные подходы к проблеме настолько полно, насколько это возможно, и излагать их в сжатом виде. В реферате нет ничего лишнего: никаких лирических отступлений, ни одной строчки, которая не работала бы на раскрытие темы реферата. 3. Всё содержание реферата подчинено сформулированным во введении задачам (см. требования к структуре), в выводах - ничего, что не следовало бы ясно и несомненно из текста работы. Выводы, не связанные с текстом, не следующие из него - грубое нарушение закона достаточного основания - одного из базовых законов логики. 4. Объём реферата не должен быть меньше 12 или больше 24 страниц.
тестирование физической подготовки	Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний для оценки: гибкости, координационных способностей, силы, скоростных возможностей, скоростно-силовых возможностей, прикладных навыков, выносливости.

Вид работ	Методические рекомендации
устный опрос	Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.
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)

Освоение дисциплины "Теория и методика подготовки к сдаче норм ГТО" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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 государствами 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.

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

Освоение дисциплины "Теория и методика подготовки к сдаче норм ГТО" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

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 .