

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины: ОП.20 Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Бородулин П. С. преподаватель факультета среднего профессионального образования

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.02.01 Физическая культура.

Программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке и переподготовке педагогов по физической культуре и спорту, а также в качестве примерной при разработке программ других профессиональных модулей.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «ОП.20 Физическая культура» занимает место в составе базовых общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

*Целью дисциплины* является формирование профессиональных компетенций обучающихся среднего профессионального образования в сфере внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Российской Федерации.

#### *Задачи дисциплины:*

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на практических занятиях;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:

**уметь:**

- организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся;
- подготовить места для проведения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у населения, в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности;
- оценить правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- организовать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**знать:**

- структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- технику выполнения испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- порядок подготовки мест для выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- средства и методы развития физических качеств, прикладных умений и навыков;
- порядок организации медицинского сопровождения выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес<sup>4</sup>

ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК. 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК. 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК. 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК. 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК. 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК. 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК. 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК. 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК. 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК. 12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	12
практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
в том числе:	
Самостоятельное изучение узловых тем дисциплины	18
Итоговая аттестация в форме зачета	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО)</b>	9	**
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	2	
История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Россия на пути к массовой физической культуре	1 История развития ГТО в СССР		
	2 Готов к труду и обороне (ГТО) в наши дни		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
<b>Тема 1.2</b>	Содержание учебного материала	9	
Возрождение комплекса «ГТО». Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание и структура комплекса . Центры и места тестирования населения, организация работы.	1 Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	
	2 Центры и места тестирования населения, организация работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
<b>Тема 1.3</b>	Содержание учебного материала	9	
Основные нормативно-правовые акты регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1 Указ Президента РФ о Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	
	2 Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	3 Локальные акты регламентирующие работу Центра тестирования ГТО		
	4 Поправки в нормативно-правовых документах в связи с введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		

(ГТО)	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Методика подготовки судей по выполнению видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>		<b>27*</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы и членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам спорта	Содержание учебного материала		9	**
	1	Порядок организации судейства массовых мероприятий, работа судьи по виду спорта	2	
	2	Функциональные обязанности спортивных судей Главной судейской комиссии и судейских бригад порядок организации судейства массовых мероприятий		
	3	Функциональные обязанности спортивных судей Главной судейской комиссии и судейских бригад		
	Практические занятия		3	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала		9	
<b>Тема 2.2</b> Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Процедура тестирования скоростно-силовых способностей	2	
	2	Требованиям к месту для выполнения нормативов		
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	Содержание учебного материала		9	
<b>Тема 2.3</b> Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития физических качеств	1	Процедура тестирования гибкости и координационных способностей	2	
	2	Средства и методы воспитания координационных способностей		
	3	Процедура тестирования силы		
	4	Особенности организации и проведения тестирования Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	5	Основные требования к уровню физических качеств у населения		
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	<b>Всего:</b>		<b>54</b>	

### 2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Основные нормативно-правовые акты регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Л	Интерактивное выступление
2	Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости	Л	Интерактивное выступление
3	Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПЗ	Дискуссия
4	Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПЗ	Дискуссия
4 занятий в интерактивной форме составляют 40% аудиторных занятий			

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и методики избранного вида спорта, оснащённого следующим оборудованием:

- Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);
- меловая ученическая доска,
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации.

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер; проектор мультимедийный, интерактивная доска);

– меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

– презентации.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

2. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457514>

#### **Дополнительная литература:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874>

2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453589>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
Организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств и прикладных умений и навыков, с учётом возрастных особенностей занимающихся	оценка решения ситуационных задач и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
Подготовить места для проведения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у населения, в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности	опрос на практическом занятии, оценкам решения ситуационных задач;
Оценить правильность выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	опрос на практическом занятии, решение ситуационных задач, оценка правильности выполнения самостоятельной работы;
Организовать работу судейских бригад по оценке выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	опрос на практическом занятии, оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, тестирование;
<b>Знать:</b>	
Структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование, устный опрос, оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
Виды испытаний (тесты) и нормативы государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование, устный опрос, решение ситуационных задач, оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
Технику выполнения испытаний (тестов) государственных требований	тестирование, устный опрос, оценка правильности

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	выполнения самостоятельной работы;
Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование, устный опрос, оценка правильности выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;
Порядок подготовки мест для выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование, устный опрос, оценка правильности выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **5.1. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, узнай срок, к которому он должен быть подготовлен, и наметь этапы его подготовки и время.

2. Составь список литературы по данной теме и после этого уточни план работы над сообщением.

3. При чтении литературы выписывай необходимые сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.

4. Подбрав материал, переходи к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.

5. При предварительном чтении (дома) обрати внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.

6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.

7. Помни, что нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему наглядность.

8. Будь готов ответить на вопросы.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

## **5.2. Методические рекомендации по разработке презентации**

Программа PowerPoint является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией. После завершения работы над презентацией можно напечатать полученные слайды на бумаге, вывести их на фотопленку, добавить к слайдам заметки докладчика.

При составлении презентации необходимо руководствоваться следующими положениями:

- на первом слайде обычно помещают название проекта, автора и руководителя;
- содержание слайдов должно соответствовать теме, дополнять ее;
- последовательность слайдов должна логично раскрывать тему;
- как правило, на слайды выносят обобщающие выводы, таблицы расчетов,
- графики и прочую информацию, которая лучше воспринимается зрительно, чем на слух;
- количество слайдов должно быть как можно меньше, но достаточным, чтобы осветить тему, чрезмерное количество слайдов утомляет зрителей и может потеряться ключевая мысль темы;
- оформление слайдов должно быть удобным для восприятия, лучше всего воспринимается темный текст на светлом.

## **5.3. Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад – краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на уроке или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указываются, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.