

Управление образования и науки Тамбовской области

**Тамбовское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного профессионального образования "Институт
повышения квалификации работников образования"**

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**Подготовка обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в
общеобразовательных организациях**

**Разработчик(и) программы:
Антонюк С.Д., ТОГОАУ ДПО ИПКРО, к.п.н., доцент
Кожевникова И.В., ТОИПКРО, нет**

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - Совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры в области подготовки обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных организациях..

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» к уровню физического развития с учетом возраста обучающихся	Владеть методиками формирования силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости у обучающихся

1.3. Категория слушателей:

Учителя физической культуры общеобразовательных организаций

1.4. Форма обучения

 - Очно-заочная

1.5. Срок освоения программы:

 36 ч.

Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1.	Входной контроль	1	0	0	1	тест
2.	Возможности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для создания эффективной системы физического воспитания и укрепления здоровья обучающихся	1	1	0	0	
3.	Требования ВФСК ГТО к уровню развития скоростных способностей, обучающихся общеобразовательных организаций	2	0	2	0	
4.	Методика развития скоростных способностей обучающихся	2	0	2	0	

5.	Особенности проведения тестирования уровня развития скоростных способностей, обучающихся	3	1	0	2	практическая работа
6.	Требования ВФСК ГТО к уровню развития силовых способностей обучающихся	2	0	2	0	
7.	Методика развития силовых способностей обучающихся	2	0	2	0	
8.	Особенности проведения тестирования уровня развития силовых способностей обучающихся	3	1	0	2	практическая работа
9.	Требования ВФСК ГТО к уровню развития координационных способностей, обучающихся	2	0	2	0	
10.	Методика развития координационных способностей обучающихся	2	0	2	0	
11.	Особенности проведения тестирования уровня развития координационных способностей обучающихся	3	1	0	2	практическая работа
12.	Требования ВФСК ГТО к уровню развития выносливости обучающихся	2	0	2	0	
13.	Методика развития выносливости обучающихся	2	0	2	0	
14.	Особенности проведения тестирования уровня развития выносливости обучающихся	3	1	0	2	практическая работа
15.	Требования ВФСК ГТО к уровню гибкости обучающихся	2	0	2	0	
16.	Методики развития гибкости обучающихся	2	0	2	0	
17.	Особенности проведения тестирования уровня развития гибкости обучающихся	2	1	0	1	
18	Итоговая аттестация	0	0	0	0	
	Итого	36	6	20	10	

2.2. Рабочая программа

1. Входной контроль (самостоятельная работа - 1 ч.)

Самостоятельная работа-Выполнение тестовых заданий

2. Возможности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для создания эффективной системы физического воспитания и укрепления здоровья обучающихся

(лекция - 1 ч.)

Лекция·Основные положения ВФСК ГТО, изменения в положении и методическими рекомендациями по проведению тестирования уровня физической подготовки

3. Требования ВФСК ГТО к уровню развития скоростных способностей обучающихся общеобразовательных организаций (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности определения индивидуального уровня развития скоростных способностей обучающихся различных возрастных групп.

4. Методика развития скоростных способностей обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности методики для развития скоростных способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития скоростных способностей.

5. Особенности проведения тестирования уровня развития скоростных способностей, обучающихся (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Инструментарий для определения уровня развития скоростных способностей обучающихся. Техника безопасности при проведении тестирования.

Самостоятельная работа·Анализ тестов ВФСК для контроля уровня развития скоростных способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития скоростных способностей обучающихся.

6. Требования ВФСК ГТО к уровню развития силовых способностей обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности определения силовых способностей обучающихся различных возрастных групп.

7. Методика развития силовых способностей обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности методики для развития силовых способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития силовых способностей обучающихся.

8. Особенности проведения тестирования уровня развития силовых способностей обучающихся (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Инструментарий для оценки развития силовых способностей обучающихся. Техника безопасности при проведении тестирования.

Самостоятельная работа·Анализ тестов ВФСК для контроля уровня развития силовых способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития силовых способностей обучающихся.

9. Требования ВФСК ГТО к уровню развития координационных способностей, обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности определения индивидуального уровня развития координационных способностей обучающихся

10. Методика развития координационных способностей обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности методики развития координационных способностей обучающихся различных возрастных групп. Подбор упражнений для развития координационных способностей

11. Особенности проведения тестирования уровня развития координационных способностей обучающихся (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Инструментарий для оценки уровня развития координационных способностей обучающихся по гендерному признаку. Техника безопасности при проведении тестирования.

Самостоятельная работа·Анализ тестов ВФСК для развития координационных способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития координационных способностей обучающихся

12. Требования ВФСК ГТО к уровню развития выносливости обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности определения индивидуального уровня развития выносливости обучающихся.

13. Методика развития выносливости обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности методики, направленной на развитие выносливости обучающихся. Подбор упражнений для развития выносливости обучающихся.

14. Особенности проведения тестирования уровня развития выносливости обучающихся (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 2 ч.)

Лекция·Инструментарий для оценки уровня развития выносливости обучающихся по гендерному признаку

Самостоятельная работа·Анализ тестов ВФСК для развития выносливости обучающихся. Подбор упражнений для развития выносливости обучающихся по гендерному признаку

15. Требования ВФСК ГТО к уровню гибкости обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности определения контроля уровня развития гибкости обучающихся

16. Методики развития гибкости обучающихся (практическое занятие - 2 ч.)

Практическая работа·Особенности методики, направленной на развитие гибкости обучающихся. Подбор упражнений для развития гибкости обучающихся

17. Особенности проведения тестирования уровня развития гибкости обучающихся (лекция - 1 ч. самостоятельная работа - 1 ч.)

Лекция·Инструментарий для оценки уровня развития гибкости обучающихся по гендерному признаку

Самостоятельная работа·Анализ тестов ВФСК для контроля уровня развития гибкости обучающихся. Подбор упражнений для развития гибкости обучающихся по гендерному признаку

18. Итоговая аттестация

Лекция·0

Практическая работа·0

Самостоятельная работа·0

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Входной контроль проводится на начальном этапе обучения в форме тестирования, которое обязательно должны пройти все обучающиеся (слушатели) программы дополнительного профессионального образования. Система заданий входного контроля (диагностики) определяет исходный уровень овладения обучающимися (слушателями) профессиональными компетенциями (умениями и знаниями), совершенствование/освоение которых является целью программы. Тестирование состоит из 11 вопросов различного типа (открытие с возможностью дать открытый ответ, закрытые с выбором одного и более вариантов ответа). За правильный ответ, слушатель получает 1 балл. Максимальное количество баллов 25. Время тестирования до 45 минут.

Критерии оценивания:

Успешное выполнение обучающимися (слушателями) более 70% заданий входного тестирования говорит о высоком уровне сформированности трудовых функций. Выполнение менее 70% заданий свидетельствует о недостаточном уровне сформированности трудовых функций обучающихся (слушателей). Результаты входного тестирования используются преподавателями, в том числе, для индивидуального подхода в обучении слушателей.

Примеры заданий:

Современный комплекс ГТО (2014 года) является;

(Выберите один правильный вариант)

обязательным условие физической подготовки обучающихся;
программной и нормативной основой физического воспитания населения страны;
способом организации занятий физическими упражнениями.

При организации выполнения нормативов комплекса ГТО необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления ...

(Выберите один правильный вариант)

буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.);

систематически буду подсчитывать ЧСС;

буду спрашивать обучающихся об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений

все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке

К контрольным упражнениям (тестам) рекомендованным для определения уровня координационных способностей юных спортсменов относятся:

Выберите два правильных варианта

Бег «змейкой»

Метание набивного мяча весом 1 кг.

Бег 6 минут

Челночный бег 3 по 10 метров

Прыжок в длину с места

В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

Выберите три правильных варианта

в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

правильном питании обучающихся;

в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

в правильном пассивном отдыхе.

Количество попыток: 1

Промежуточный контроль

Раздел программы: Особенности проведения тестирования уровня развития скоростных способностей обучающихся.

Форма: Практическая работа.

Описание, требования к выполнению:

Слушатель должен самостоятельно выполнить задание, результат самостоятельной работы разместить в личном кабинете слушателя на платформе для дистанционного обучения. Практическая работа предполагает анализ тестов для контроля уровня развития скоростных способностей обучающихся и подбор упражнений для развития скоростных способностей обучающихся. На выполнение заданий отводится 2 академических часа.

Критерии оценивания:

Основой сформированности умений у обучающихся (слушателей) являются критерии оценивания: «зачет» или «незачет». «Зачет» - если подобранный комплекс упражнений соответствует возрастным особенностям развития и обеспечивает развитие нормативного уровня скоростных качеств обучающихся. «Незачет» - если предложенный комплекс упражнений не соответствует возрасту обучающихся и не обеспечивает нормативный уровень развития скоростных способностей обучающихся.

Примеры заданий:

Проведите анализ тестов ВФСК для оценки уровня развития скоростных способностей обучающихся и выберите комплекс упражнений для развития скоростных способностей обучающихся с учетом их возраста.

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Особенности проведения тестирования уровня развития силовых способностей обучающихся.

Форма: Практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Слушатель должен самостоятельно выполнить задание, результат самостоятельной работы разместить в личном кабинете слушателя на платформе для дистанционного обучения. Практическая работа предполагает анализ тестов для контроля уровня развития силовых

способностей обучающихся. Подбор упражнений для развития силовых способностей обучающихся. На выполнение заданий отводится 2 академических часа.

Критерии оценивания:

Основой сформированности умений у обучающихся (слушателей) являются критерии оценивания: «зачет» или «незачет». «Зачет» - если подобранный комплекс упражнений соответствует возрастным особенностям развития и обеспечивает развитие нормативного уровня развития силовых способностей обучающихся. «Незачет» - если предложенный комплекс упражнений не соответствует возрасту обучающихся и не обеспечивает нормативный уровень развития силовых способностей обучающихся.

Примеры заданий:

Проведите анализ тестов ВФСК для оценки уровня развития силовых способностей обучающихся и подберите комплекс упражнений для развития силовых способностей обучающихся с учетом их возраста.

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Особенности проведения тестирования уровня развития координационных способностей обучающихся по гендерному признаку.

Форма: Практическая работа.

Описание, требования к выполнению:

Слушатель должен самостоятельно выполнить задание, результат самостоятельной работы разместить в личном кабинете слушателя на платформе для дистанционного обучения. Практическая работа предполагает анализ тестов для контроля уровня координационных способностей обучающихся по гендерному признаку и подбор упражнений для развития координационных способностей обучающихся с учетом гендерного признака. На выполнение заданий отводится 2 академических часа.

Критерии оценивания:

Основой сформированности умений у обучающихся (слушателей) являются критерии оценивания: «зачет» или «незачет». «Зачет» - если подобранный комплекс упражнений соответствует возрастным особенностям развития и обеспечивает развитие нормативного развития координационных способностей обучающихся. «Незачет» - если предложенный комплекс упражнений не соответствует возрасту обучающихся и не обеспечивает нормативный уровень развития координационных способностей обучающихся.

Примеры заданий:

Проведите анализ тестов ВФСК для оценки уровня развития координационных способностей обучающихся и подберите комплекс упражнений для развития координационных способностей обучающихся с учетом их возраста.

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Особенности проведения тестирования уровня развития выносливости обучающихся.

Форма: Практическая работа.

Описание, требования к выполнению:

Слушатель должен самостоятельно выполнить задание, результат самостоятельной работы разместить в личном кабинете слушателя на платформе для дистанционного обучения. Практическая работа предполагает анализ тестов для контроля уровня развития выносливости обучающихся и подбор упражнений для развития выносливости обучающихся. На выполнение заданий отводится 2 академических часа.

Критерии оценивания:

Основой сформированности умений у обучающихся (слушателей) являются критерии оценивания: «зачет» или «незачет». «Зачет» - если подобранный комплекс упражнений

соответствует возрастным особенностям развития и обеспечивает развитие нормативного уровня выносливости обучающихся. «Незачет» - если предложенный комплекс упражнений не соответствует возрасту обучающихся и не обеспечивает нормативный уровень развития выносливости обучающихся.

Примеры заданий:

Проведите анализ тестов ВФСК для оценки уровня развития выносливости обучающихся и подберите комплекс упражнений для развития выносливости обучающихся с учетом их возраста.

Количество попыток: не ограничено

Раздел программы: Особенности проведения тестирования уровня развития гибкости обучающихся.

Форма: Практическая работа.

Описание, требования к выполнению:

Слушатель должен самостоятельно выполнить задание, результат самостоятельной работы разместить в личном кабинете слушателя на платформе для дистанционного обучения. Практическая работа предполагает анализ тестов для контроля уровня развития гибкости обучающихся и подбор упражнений для развития гибкости обучающихся. На выполнение заданий отводится 1 академический час.

Критерии оценивания:

Основой сформированности умений у обучающихся (слушателей) являются критерии оценивания: «зачет» или «незачет». «Зачет» - если подобранный комплекс упражнений соответствует возрастным особенностям развития и обеспечивает развитие нормативного уровня гибкости обучающихся. «Незачет» - если предложенный комплекс упражнений не соответствует возрасту обучающихся и не обеспечивает нормативный уровень развития гибкости обучающихся.

Примеры заданий:

Проведите анализ тестов ВФСК для оценки уровня развития гибкости обучающихся и подберите комплекс упражнений для развития гибкости обучающихся с учетом их возраста.

Количество попыток: не ограничено

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

4. Указ Президента РФ В.В. Путина от 28.07.2014 № 533Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Министерством спорта РФ от 30.12.2015 № 1508).
6. Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Послы ГТО» (утв. распоряжением заместителем Министра спорта РФ от 18.06.2015.)

Литература

1. Методические рекомендации по организации работы, направленной на популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях / Составители С.В. Тетерский, Е.Л. Шелковой, А.А. Карпов, Д.А. Мальцев. Под ред. проф. С.В.Тетерского. – Казань: АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» и МДЦ «Артек», 2018. 77 с.

Электронные обучающие материалы

1. Методические рекомендации «По организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (утв. распоряжением Министра спорта РФ от 01.02.2018). URL: <https://www.gto.ru/document>
2. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (утв. Главным специалистом по спортивной медицине Минздрава России). URL: <https://www.gto.ru/document>

Интернет-ресурсы

1.Федеральный портал «ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://www.gto.ru>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Технические средства обучения

Технические средства обучения.

Компьютерное оборудование; видео- и аудиовизуальные средства обучения. Наличие доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, оснащение компьютерным оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками.

Функционирующий сайт с разработанным специализированным разделом, на базе которого реализуется обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. В специализированном разделе сайта размещаются лекционные материалы, материалы практических и самостоятельных работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации.