

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное автономное образовательное учреждение**  
**дополнительного профессионального образования**  
**«Корпоративный университет московского образования»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАОУ ДПО

«Корпоративный университет»

М.Н. Русецкая М.Н. Русецкая

«09» сентября 2022 г

**Дополнительная профессиональная программа**  
**(повышение квалификации)**

**«Организация физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в**  
**рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)**

**с инвариантным модулем «Ценности московского образования»**

Рег. номер 01-38-921  
Начальник организационно-педагогического отдела  
С. Г. Садчикова С. Г. Садчикова

Разработчики:

Николаичева И.М.- к.п.н.  
Баженов А.В.- к.п.н.

Одобрено на заседании Управления  
логистики, реализации и анализа  
качества образовательных продуктов  
Протокол № 1 от «08» сентября 2022 г.

Начальник Управления  
Н.И. Тишина Н.И. Тишина

Москва – 2022

## Аннотация программы

Программа ориентирована на профессиональное совершенствование педагогических работников образовательных организаций (далее ОО), в области организации мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» далее (ВФСК ГТО), в том числе процедуры тестирования на соответствие знака отличия.

### Раздел 1. «Характеристика программы»

#### Цель реализации программы

Совершенствование профессиональной компетентности педагогических работников ОО в области организации физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

#### Совершенствуемые компетенции

Таблица 1

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование
		44.03.01
		Код компетенции
		Бакалавриат 4 года
1.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1
2.	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных	ОПК-3

образовательных стандартов	
----------------------------	--

## 1.2. Планируемые результаты обучения

Таблица 2

№ п/п	Знать / Уметь	Направления подготовки «Педагогическое образование»
		44.03.01
		Код компетенции
		Бакалавриат
		4 года
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Законодательную и нормативно-правовую базу, регламентирующую образовательную, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность в части организации и проведения тестовых мероприятий по ВФСК ГТО;</li> <li>- Технику безопасности по организации и проведению мероприятий ВФСК ГТО, в том числе правила поведения при использовании спортивного оборудования, а также перечень наиболее часто встречающихся травм и их профилактику</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять процесс проведения массовых мероприятий с обучающимися с учетом требований нормативно-правовых основ законодательства (подготавливать места для проведения тестовых мероприятий по ВФСК ГТО с обучающимися в соответствии с требованиями техники безопасности)</li> </ul>	ОПК-1
2.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные организационные приемы и формы проведения массовых мероприятий по ВФСК ГТО с привлечением всех участников образовательных отношений; - методики формирования потребности в здоровом образе жизни и обеспечения сохранения здоровья обучающихся</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выстраивать партнерские отношения с участниками образовательных отношений, организовывать и проводить массовые мероприятия, а также осуществлять судейство при проведении тестовых мероприятий с обучающимися по ВФСК</li> </ul>	ОПК-3

	ГТО; - анализировать, обобщать и формировать протоколы выполнения обучающимися тестирования по ВФСК ГТО	
--	--	--

**1.3. Категория обучающихся (слушателей):** уровень образование – ВО, получающие высшее образование; область профессиональной деятельности – общее образование; квалификация – учителя физической культуры и специалисты в области физической культуры и спорта.

**1.4. Форма обучения:** очная

**1.5. Режим занятий:** не менее 2 раз в неделю, продолжительностью не менее 3 часов.

**1.6. Срок освоения программы:** 20 часов

### Раздел «Содержание программы» Учебный (тематический) план

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ВФСК ГТО в сфере образования и спорта	4	2		2	
1.1	Обзор основных нормативно-правовых актов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО в сфере образования и спорта	2	1		1	
1.2	Медицинское сопровождение ВФСК ГТО	2	1		1	Текущий контроль (контрольные вопросы)

<b>2.</b>	<b>Организационно-педагогические условия организации физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
2.1	История и возрождение, цели, задачи, содержание и структура ВФСК ГТО	<b>1</b>	1		
2.2	Обеспечение безопасности здоровья обучающихся при выполнении тестов ВФСК ГТО. Требования к местам проведения тестовых мероприятий, используемому оборудованию и инвентарю	<b>2</b>	1	1	
2.3	Порядок регистрации участников на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и допуска к тестовым мероприятиям. Организация работы по заполнению, обработке и хранению протоколов выполнения тестов ВФСК ГТО	<b>3</b>	1	2	
2.4	Порядок организации и проведения тестовых мероприятий с обучающимися ОО	<b>1</b>	1		
2.5	Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы главной судейской коллегии и судейских бригад по видам выполнения тестов ВФСК ГТО	<b>4</b>	1	3	<b>Текущий контроль</b> (контрольные вопросы)
2.6	Формы и методы подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	<b>5</b>		5	Промежуточная аттестация Тест
	Итоговая аттестация				По совокупности текущего контроля (контрольные вопросы) и промежуточной аттестации (тест).
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>2</b>

## 2.2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Таблица 4

Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание учебных занятий
<b>1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ВФСК ГТО в сфере образования и спорта</b>		
1.1. Обзор основных нормативно-правовых актов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО в сфере образования и спорта	Лекция, 1 час	Обзор основных нормативных, правовых документов, способствующих реализации государственной политики в области образования, физической культуры и спорта. Официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО.
	Самостоятельная работа, 1 час	Организация тестирования обучающихся в рамках ВФСК ГТО: проанализировать методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), содержащихся в государственных требованиях ВФСК ГТО. Подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО: проанализировать методические рекомендации по организации занятий с населением для развития физических качеств и прикладных двигательных умений, и навыков. Нормативно-правовое обеспечение ВФСК ГТО: ознакомиться с основными нормативно-правовыми актами, регламентирующими работу по внедрению ВФСК ГТО.
1.2. Медицинское сопровождение ВФСК ГТО	Лекция, 1 час	Виды медицинского допуска (индивидуальный и коллективный). Определение медицинских групп для занятий физической культурой. Обеспечение медицинского сопровождения путем заключения договоров с медицинскими

		<p>организациями. Организация деятельности медицинского пункта, центра, площадки, места тестирования.</p> <p>Организация работы по медицинскому обеспечению выполнения нормативов ВФСК ГТО. Алгоритм получения медицинского допуска к выполнению нормативов. Допуск к выполнению нормативов обучающихся, систематически занимающихся физической культурой, на основании медицинского осмотра или диспансеризации. Текущий контроль (контрольные вопросы) в виде фронтального опроса.</p>
	Самостоятельная работа, 1 час	Медицинский допуск к выполнению испытаний ВФСК ГТО: основные критериями медицинского допуска к выполнению нормативов. Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО
<p><b>2. Организационно-педагогические условия организации физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)</b></p>		
2.1. История и возрождение, цели, задачи, содержание и структура ВФСК ГТО	Лекция, 1 час	История и возрождение, цели, задачи, содержание и структура ВФСК ГТО. Нормативы и требования в довоенный и послевоенный период. Возрождение комплекса ГТО.
2.2. Обеспечение безопасности здоровья обучающихся при выполнении тестов ВФСК ГТО. Требования к местам проведения тестовых мероприятий, используемому оборудованию и инвентарю	Лекция, 1 час	Организация работы по активированию готовности места тестирования (спортзал, стадион и т.д.) в соответствии с необходимыми требованиями техники безопасности для проведения испытаний ГТО.
	Практическое занятие, 1 час	Групповая работа над темой: Требования к местам проведения тестирования, используемому оборудованию и инвентарю.

<p>2.3. Порядок регистрации участников на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и допуска к тестовым мероприятиям.</p> <p>Организация работы по заполнению, обработке и хранению протоколов выполнения тестов ВФСК ГТО</p>	<p>Лекция, 1 час</p>	<p>Обзор сайта <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>. Правила работы в автоматизированной информационной системе ГТО. Правила заполнения, обработки и хранения протоколов выполнения испытаний.</p>
	<p>Практическое занятие, 1 час</p>	<p>Групповая работа над темой: Порядок регистрации участников на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> ВФСК ГТО и допуска к тестовым мероприятиям.</p>
	<p>Практическое занятие, 1 час</p>	<p>Групповая работа над темой: Правила заполнения, обработки и хранения протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО: ознакомиться с правилами заполнения протоколов. Заполнить сводные протоколы и протоколы по выбору испытания.</p>
<p>2.4. Порядок организации и проведения тестовых мероприятий с обучающимися ОО</p>	<p>Лекция, 1 час</p>	<p>Организация и проведение тестирования обучающихся в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО.</p>
<p>2.5. Порядок организации судейства массовых мероприятий.</p> <p>Обязанности и порядок работы главной судейской коллегии и судейских бригад по видам выполнения тестов ВФСК ГТО</p>	<p>Лекция, 1 час</p>	<p>Методика подготовки судей по выполнению видов испытаний ВФСК ГТО. Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам испытаний. Работа в составе судейских бригад по приему нормативов</p>
	<p>Практическое занятие, 3 часа</p>	<p>Групповая работа над темой: Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов ВФСК ГТО по челночному бегу 3x10 м, бегу на 30; 60 и 100 м, прыжку в длину с места толчком двумя ногами, прыжку в длину с разбега, метанию мяча и спортивного снаряда, подниманию</p>



		туловища из положения лежа на спине. Текущий контроль (контрольные вопросы) в виде фронтального опроса.
2.6. Формы и методы подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Практическое занятие, 1 час	Групповая работа над темой: Понятие физической подготовленности. Этапы совершенствования и развития физических качеств. Понятие нагрузки. Показатели нагрузки. Основные методы и средства развития выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости и уровня овладения прикладными навыками: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов ВФСК ГТО по бегу на 1;1,5; 2 и 3 км, смешанному передвижению на 1; 1,5; 2; 3 и 4 км, бегу на лыжах на 1;2;3 и 5 км, стрельбе из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Практическое занятие, 1 час	Групповая работа над темой: Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов по наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье, метанию теннисного мяча в цель.
	Практическое занятие, 1 час	Групповая работа над темой: Организация и методика приема испытаний по плаванию и особенности проверки туристских навыков: ознакомиться с организацией и методикой приема нормативов ВФСК ГТО по плаванию на 10; 15; 25 и 50 м., туристскому походу с проверкой туристских навыков

	Практическое занятие, 1 час	Групповая работа над темой: Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей: ознакомиться с организацией и методикой приема ГТО по подтягиванию из виса на низкой перекладине, подтягиванию из виса на высокой перекладине, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу, сгибанию и разгибанию рук в упоре о гимнастическую скамью (сидение стула), рывку гири.
	Практическое занятие, 1 час	Промежуточная аттестация в форме теста
Итоговая аттестация		По совокупности текущего контроля (контрольные вопросы) и промежуточной аттестации (тест).

### 3. Раздел «Формы аттестации и оценочные материалы»

Аттестация по программе проводится поэтапно:

- текущий контроль и промежуточная аттестация (контрольные вопросы и тест);

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности текущего контроля (контрольные вопросы), промежуточной аттестации (тест).

Цель текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации: определение качества усвоения слушателями программного материала, диагностирование их знаний и умений.

#### Текущий контроль

Таблица 5

Наименование темы		Форма контроля	Контрольные вопросы по теме (статус: примерный, рекомендательный характер)	Критерии оценки
1.	Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность ВФСК ГТО в сфере	Контроль. вопросы	1. Перечислите основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО; 2. Перечислите	«Высокий уровень знаний 5 баллов»: - полный и правильный ответ на вопрос;

	образования и спорта		<p>официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО;</p> <p>3. Какие изменения и поправки были внесены в нормативно-правовые документы в связи с введением ВФСК ГТО;</p> <p>4. Перечислите задачи Центра тестирования.</p> <p>5. Какие документы и локальные акты должны регламентировать работу Центра тестирования;</p> <p>6. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО;</p> <p>7. Основные группы здоровья;</p> <p>8. Срок действия медицинского допуска обучающихся;</p> <p>9. На основании чего выдается медицинский допуск;</p> <p>10. Назовите ответственных за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий</p>	<p>- правильный ответ на 90-100% вопросов</p> <p><b>«Средний уровень знаний 4 балла»:</b></p> <p>- правильный ответ на вопрос;</p> <p>- правильный ответ на 60-80% вопросов</p> <p><b>«Низкий уровень знаний 3 балла»:</b></p> <p>- правильный ответ на вопрос;</p> <p>- правильный ответ менее, чем на 60% вопросов</p>
2.	<p>Организационно-педагогические условия организации физкультурно-спортивных тестовых мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)</p>	<b>Контроль. вопросы</b>	<p>1. Дайте характеристику ВФСК ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки ГТО;</p> <p>2. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию быстроты;</p> <p>3. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию выносливости;</p> <p>4. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию силы;</p> <p>5. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию гибкости;</p> <p>6. Раскройте понятие физической подготовленности;</p> <p>7. Какими требованиями должны отвечать места для выполнения</p>	<p><b>«Высокий уровень знаний 5 баллов»:</b></p> <p>- полный и правильный ответ на вопрос;</p> <p>- правильный ответ на 90-100% вопросов</p> <p><b>«Средний уровень знаний 4 балла»:</b></p> <p>- правильный ответ на вопрос;</p> <p>- правильный ответ на 60-80% вопросов</p> <p><b>«Низкий уровень знаний 3 балла»:</b></p> <p>- правильный ответ на вопрос;</p>

		<p>нормативов ВФСК ГТО на гибкость;</p> <p>8. Какими требованиями должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО;</p> <p>9. Какими требованиями должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО скоростно-силовые возможности;</p> <p>10. Какими требованиями должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО прикладные навыки;</p> <p>11. Порядок организации судейства массовых мероприятий;</p> <p>12. Функциональные обязанности Главной судейской комиссии;</p> <p>13. Функциональные обязанности</p> <p>14. судейских бригад;</p> <p>15. Составы судейских бригад по видам испытаний;</p> <p>16. Процедура тестирования гибкости и координационных способностей;</p> <p>17. Процедура тестирования прикладных навыков;</p> <p>18. Процедура тестирования выносливости;</p> <p>19. Процедура тестирования силы;</p> <p>20. Процедура тестирования скоростных возможностей;</p> <p>21. Процедура тестирования скоростно-силовых возможностей</p>	<p>- правильный ответ менее, чем на 60% вопросов</p>
--	--	---	--

**Требования:** даны верные ответы не менее, чем на 60% вопросов.

**Критерии оценивания:** выполнены указанные требования.

**Оценивание:** зачет/незачет

## **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования.

Отвечая на вопросы теста, слушателю предстоит выбрать один или несколько правильных ответов.

### **Примерные вопросы тестирования:**

**1. Какая из предложенных последовательностей выполнения нормативов комплекса «ГТО» является наиболее рекомендованной?**

- а) Бег 3000 м, стрельба, подтягивание, прыжок в длину;
- б) Наклон, прыжок в длину, подтягивание, бег 1000 м;
- в) Бег 2000 м, плавание, бег 100 м, стрельба;
- г) Прыжок в длину, рывок гири, бег на 2000 м, наклон.

**2. Количество оцениваемых приемов в нормативе «ГТО» «Самозащита без оружия»:**

- 8;
- 9;
- 10;
- 11.

**3. Медицинская справка у несовершеннолетних действительна со дня ее выдачи в течение:**

- а) 1 месяца
- б) двух недель,
- в) 6 месяца,
- г) 1 года.

**4. Для получения допуска к выполнению нормативов «ГТО» данные медицинского осмотра (диспансеризации) участника 24 лет действительны:**

- а) 1 месяц
- б) 3 месяца
- в) 6 месяцев
- г) 1 год.

**5. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

- а) Метод интервального упражнения.
- б) Метод повторного упражнения.
- в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

**6. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?**

- а) Метод равномерного упражнения.
- б) Игровой метод.
- в) Соревновательный метод.

**7. Структура ВФСК «ГТО» состоит из:**

- а) 9 ступеней;
- б) 10 ступеней;
- в) 11 ступеней;
- г) 12 ступеней.

**8. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения ВФСК «ГТО»:**

- а) 2014-2015 гг.;
- б) 2016 г.;
- в) 2017г.

**9. Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с низкого или высокого старта.

**10. «Стрельба из пневматической винтовки» относится к:**

- а) обязательным испытаниям;
- б) испытаниям по выбору;
- в) военно-прикладным испытаниям.

**11. Работа в АИС «ГТО» может осуществляться в Центре тестирования:**

- а) судьями ЦТ;
- б) администраторами ЦТ;
- в) руководителем ЦТ;
- г) администратором и руководителем ЦТ.

**12. В АИС «ГТО» могут загружаться данные, содержащиеся:**

- а) в сводном протоколе;
- б) в протоколах по видам испытаний;
- в) в протоколах по видам испытаний и сводном протоколе.

**13. Как часто осуществляется выгрузка данных из АИС «ГТО»:**

- а) 2 раза в год;
- б) ежеквартально;
- в) ежегодно до 30 марта
- г) исключительно в конце отчетного периода.

**14. Протоколы по видам испытаний подписываются:**

- а) судьями на каждом виде испытаний;
- б) главным судьей;

в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний.

**15. Первый комплекс ГТО был утвержден:**

- а) 24 мая 1930 года;
- б) 11 марта 1931 года;
- в) 13 апреля 1933 года

**16. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:**

- а) 4 апреля 2013 года;
- б) 24 марта 2014 года;
- в) 11 июня 2014 года

**17. Универсальный идентификационный номер участника состоит из:**

- а) 9 цифр;
- б) 10 цифр;
- в) 11 цифр;
- г) 7 цифр

**18. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:**

- а) Положение о ВФСК ГТО;
- б) указ Президента о ВФСК ГТО;
- в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

**19. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО:**

- а) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения;
- б) не проводится;



в) осуществляется только на региональном уровне

**20. Лица, выполнившие нормативы комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия ВФСК ГТО:**

- а) инструктором по спорту или преподавателем физической культуры;
- б) руководителем учреждения;
- в) центром тестирования

**21. Символика и сопутствующие графические элементы ВФСК ГТО:**

- а) в стадии разработки;
- б) может использоваться физическими лицами и организациями без ограничений;
- в) подлежит охране в соответствии с законодательством Российской Федерации об интеллектуальной собственности.

**22. При выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа в исходном положении локти могут быть разведены не более чем на:**

- а) 45 градусов;
- б) 90 градусов;
- в) 20 градусов;
- г) 60 градусов

**23. При выполнении подтягиваний видимое для судьи исходное положение необходимо зафиксировать на:**

- а) 0,5 сек;
- б) 1 сек;
- в) 2 сек;
- г) 3 сек

**24. При выполнении испытания наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение:**

- а) 2 сек;
- б) 3 сек;
- в) 1 сек;
- г) 5 сек

**25. Какого судьи нет в бригаде судей норматива ГТО «Бег на 100 м»:**

- а) судья хронометрист;
- б) судья счетчик кругов;
- в) помощник стартера

**26. Сколько времени даётся на выполнение норматива «Рывок гири»:**

- а) 3 минуты;
- б) в зависимости от возрастной группы;
- в) на усмотрении судьи;
- г) 4 минуты

**27. Степень защиты системы АИС «ГТО»:**

- факторная
- двухфакторная;
- трехфакторная;
- четырехфакторная.

**28. Метание теннисного мяча в цель производится в обруч диаметром:**

- 50 см
- 60 см;
- 85 см;
- 90см.

**29. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов комплекса ГТО несовершеннолетними:**

- а) родители, давшие расписку,
- б) школьный учитель физкультуры,
- в) врач-педиатр после медицинского осмотра,
- г) завуч или директор школы

**30. ВФСК «ГТО» – система непрерывного физического воспитания:**

- 1. граждан РФ от 5 до 70 лет и старше;
- 2. граждан РФ от 4 до 79 лет и старше;
- 3. граждан РФ от 6 до 70 лет и старше;
- 4. граждан РФ от 6 до 70 лет.

**31. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива «Стрельба из электронного оружия»:**

- 1. 3;
- 2. 5;
- 3. 7;
- 4. 10.

**32. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:**

- 1. 1;

2. 3;
3. 5;
4. 10.

**33. Назовите минимально допустимое количество сотрудников выездной комиссии Центра тестирования ВФСК «ГТО»:**

1. 1 судья;
2. 1 администратор АИС «ГТО»;
3. 2 судьи и 1 администратор АИС «ГТО»;
4. 1 судья и 1 администратор АИС «ГТО».

**34. Назовите факторы, которые не позволяют работать администратору АИС «ГТО»:**

1. допуск посторонних лиц к конфиденциальной информации;
2. утечка паролей/ключей к системе АИС «ГТО»;
3. использование АИС «ГТО» в целях получения контактной информации участника ВФСК «ГТО» в неслужебных целях;
4. все перечисленные ответы

**35. Назовите группы здоровья, допускаемые к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», за исключением группы лиц с ОВЗ:**

1. 1 группа;
2. 1 и 2 группа;
3. 1, 2 и 3 группа;
4. 1, 2, 3 и 4 группа;

**36. Назовите вариант ответа, где указаны только нормативы ВФСК «ГТО», относящиеся к блоку обязательных нормативов:**

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на 2000 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м;

2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, бег на 100 метров, рывок гири 16 кг, поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту;

3. Бег на 30 метров, подтягивание на низкой перекладине 90 см, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, смешанное передвижение на 1000 метров;

**37. Какие нормативы были исключены из перечня нормативов ВФСК «ГТО» с 1 января 2018 года:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;
2. Плавание на 25 метров;
3. Бег на 1500 метров.
4. Нормативы без учета времени;

**38. Последний включенный с 2018 года в перечень нормативов является норматив:**

1. Челночный бег 3x10 м;
2. Туристический поход с проверкой туристических навыков;
3. Кросс по пересеченной местности;
4. Бег на 1500 метров.

**39. Сколько обязательных нормативов и нормативов по выбору необходимо выполнить в сумме выпускнику в V ступени ГТО для получения «золотого» знака отличия?**

1. 5;
2. 7;
3. 9;
4. 8;
5. 6.

#### **40. Недельный двигательный режим это:**

1. Комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия

2. Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

3. Минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья

**Требования:** даны верные ответы не менее, чем на 70% вопросов.

**Критерии оценивания:** выполнены указанные требования.

**Оценивание:** зачет/незачет

#### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация осуществляется по совокупности текущего контроля (контрольные вопросы), промежуточной аттестации (тест).

**Требования:** слушателем пройдены и оценены положительно (зачтены) текущий контроль (контрольные вопросы), промежуточная аттестация (тест).

**Критерии оценивания:** качественное выполнение в соответствии с требованиями текущего и промежуточных форм контроля.

**Оценивание:** зачет/незачет

#### **4. Раздел «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

## Список рекомендуемой литературы

### Нормативно-правовые документы:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. № 172 «ВФСК ГТО»;
2. Федеральный закон РФ от 5 октября 2015г. № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и отдельные законодательные акты РФ»;
3. Федеральный закон от 05.12.2007г. «О физической культуре и спорте в РФ»;
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО»;
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019г. № 90 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 1 декабря 2014г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, и Положения о них»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 14 января 2016г. № 16 «Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 21 сентября 2018г. № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО»;

10. Распоряжение Правительства Москвы от 27 января 2015г. № 26-РП «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО в г. Москве»;
11. Приказ Департамента физической культуры и спорта г. Москвы от 30 сентября 2014 г. № 63-1КП и Департамента образования г. Москвы от 06 ноября 2014г. № 866 «Об утверждении списка организаций, осуществляющих апробацию внедрения ВФСК ГТО в городе Москве»;
12. Приказ Департамента физической культуры и спорта г. Москвы от 07 сентября 2016г. № 273 «О наделении полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта»;
13. Распоряжение Департамента образования города Москвы от 23 октября 2014г. № 265р «Об организации работы по реализации ВФСК ГТО»;
14. Распоряжение Департамента образования г. Москвы от 6 октября 2015г. № 396р «О внесении изменений в распоряжение Департамента образования г. Москвы от 23 октября 2014г. № 265р».

### **Основная литература:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-метод. пособие / Гавролина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В.; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019.
2. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева// Аллея науки. 2018.
3. Фирсин С.А., Т.Ю. Маскаева. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие.– М.: РУТ (МИИТ), 2017. - 248 с.



**Дополнительная: литература:**

1. Методическое пособие о подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий от 1 декабря 2014г.;
2. Методическое пособие для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО», утверждено 21 ноября 2014г.;
3. Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений, поступающих при приеме на обучение по программе бакалавриата и специалитета, утвержденные 20 февраля 2015г.;
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО, одобрены 23 июля 2014г.
5. Акимов Г.Л. «Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО» / Г.Л. Акимов, А.И. Бондарь // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – М., 1984. – Вып.14. – С. 29
6. Андрианов М.В. «Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы» / М.В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.
7. «Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса» // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4
8. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.6.
9. Евстратова Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов

- испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С.
10. Масленников А.В. «Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу» / А.В. Масленников // Наука и инновации-2014: матер. 9-ой международной конф.– Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. – 240 с.
  11. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов испытаний (тестов) и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно- спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: метод. пособие/Минспорт России - Казань: 2015. – 122 с.
  12. Новокрещенов В.В. «Взаимодействие сторон в управлении региональной системы физической культуры и спорта» (монография) /Новокрещенов В.В. - Ижевск, ИжГТУ, 2006. – 380с.
  13. Новокрещенов В. В. «О порядке создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014г.) /Под ред. В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. –С.43-
  14. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 1592 с.

15. Пузырь Ю.П. «Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния»: автореф. дис.канд. пед. наук / Ю. П. Пузырь. – М., 2006. – 23 с.
16. Романенкова В. «Как возродить ГТО?» / В. Романенкова // Спорт для всех. – 2013. – № 19. – С. 1.
17. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ Минспорт России - Казань: 2015. – 218 с.
18. «С возвращением, верный друг! (Каким быть возрождаемому Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу?)» / По материалам официального сайта Президента РФ // Спорт для всех. – 2014. – № 7. – С. 1-4.
19. Уваров В.А «О научном обосновании Государственного физкультурно-спортивного комплекса России» /В.А. Уваров//Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно-практич. конф.- Донецк: ДонНУ, 2004.-С. 47- 49. Уваров В.А «К проблеме совершенствования норм «Спортивного знака МГУ» / В.А. Уваров и [ др.] // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: матер.межвузов. научно-методической конф.- М.:МГУ, 1995.-С.15-17.
20. Уваров В.А. «Актуальные проблемы разработки Государственного физкультурно-спортивного комплекса Российской Федерации: (результаты апробации в Республике Мордовия)» /отв. В.А. Уваров, Н.А. Смолькин.-Саранск, 2005 – 124 с.
21. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по

спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.)

22. Программа «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – жизнь в МордГПИ», Саранск, 2014 г.

23. Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников, Москва, 2014 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] <http://www.gto.ru> (дата обращения: 22.08.2022г.);
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2022г.);
3. ГБПОУ г. Москвы "Воробьевы горы" [Электронный ресурс] <http://www.vg.mskobr.ru> (дата обращения: 22.08.2022г.);
4. Презентация к докладу «К проблеме оценки знаний и умений у учащихся общеобразовательных школ (1-11 классы)»// Новокрещенов В.В., Ахметзянов Э.Р. // [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/> (дата обращения: 22.08.2022г.);
5. Новокрещенов В. В. «Реализация рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность»// Всероссийская научно-практическая конференция «Об итогах проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2 декабря 2015г: презентация доклада// [Электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/physicalculture/41/27909/> (дата обращения: 22.08.2022г.);
6. Выступление директора Департамента развития физической культуры и массового спорта М.В. Томиловой // Всероссийская научно-практическая конференция «Об итогах проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2 декабря 2015г: презентация доклада// [Электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/27909/> (дата обращения: 22.08.2022г.);
7. Уваров В.А., Попов И.И., Масленников А.В., Результаты научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней комплекса ГТО на основе исследований физической подготовленности населения в 2013-2015 гг. // Всероссийская научно-практическая конференция «Об итогах проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2 декабря 2015г: презентация доклада// [Электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/27909/> (дата обращения: 22.08.2022г.).

#### 4.2. Материально-технические условия для реализации программы:

Таблица 6

Наименование специализированных оборудованных аудиторий для проведения занятий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3

Аудитория	Лекции и практические занятия	Компьютер, мультимедийный проектор, экран или электронная доска, доступ к сети интернет
Спортивный зал	Практические занятия	Оснащенность и оборудование отвечает современным санитарным требованиям

**инвариантный модуль  
«Ценности московского образования»**

**Раздел 1. «Характеристика программы»**

**1.1. Цель реализации модуля 1:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области ценностей московского образования.

**Совершенствуемые/новые компетенции**

№	Компетенции	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (бакалавриат)
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1

**1.2. Планируемые результаты обучения**

№	Знать - уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Код компетенции
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования</li> <li>2. Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования</li> <li>3. Стратегию ориентации в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Ориентироваться в основных документах, задачах,</p>	ОПК-1

	механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования	
--	--	--

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования - высшее образование, область профессиональной деятельности – основное общее, среднее общее образование.

**1.4. Модуль реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.**

**1.5. Трудоемкость обучения:** 2 часа.

## Раздел 2. «Содержание программы»

### 2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторные учебные занятия		Форма контро ля	Трудоемкость
		Видео лекции/лекции презентации	Практические занятия		
1.1	Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования	0,5	0,5	Тест №1.1	1
1.2	Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования	0,5	0,5	Тест №1.2	1

### 2.2 Учебная программа



Темы	Виды учебных занятий/работ	Содержание
<p>Тема 1.1</p> <p>Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования</p>	<p>Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа</p>	<p>Государственная программа города Москвы «Развитие образования города («Столичное образование»)).</p> <p>Приоритетные задачи московской системы образования.</p> <p>Основные механизмы повышения эффективности системы образования Москвы (Рейтинг вклада школ в качественное образование, «Надежная школа», аттестационная справка директора и др.). Городские проекты. Результаты системы образования города Москвы.</p> <p>Стратегия ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</p>
	<p>Практическая работа, 0,5 часа</p>	<p>Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</p> <p><b>Тест №1.1</b></p>
<p>Тема 1.2.</p> <p>Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования</p>	<p>Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа</p>	<p>Содержание управленческой компетентности сотрудников образовательных организаций города Москвы (управленческие функции и инструменты для их реализации; управленческое решение; техники и приемы командной работы; способы предвидения и предотвращения конфликтных ситуаций).</p> <p>Социальные коммуникации как фактор эффективного взаимодействия всех участников образовательных отношений (принципы, способы передачи информации в ОО; построение грамотного взаимодействия участников образовательных отношений).</p>

		Стратегия ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования.
	Практическая работа, 0,5 часа	Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования.  <b>Тест №1.2</b>

### **Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

В качестве контроля выступает промежуточная аттестация в форме тестирования.

«Зачет» выставляется при условии выполнения не менее 60% верных ответов.

#### **Тест №1.1**

#### **Пример вопросов тестирования:**

1. Цель реализации Государственной программы города Москвы «Столичное образование»:

- А. Создание средствами образования условий для формирования личной успешности жителей города Москвы
- Б. Максимальное удовлетворение запросов жителей города Москвы на образовательные услуги
- В. Развитие государственно-общественного управления в системе образования
- Г. Обеспечение соответствия качества общего образования изменяющимся запросам общества и высоким мировым стандартам

2. Основной целью существования рейтинга школ является:

- А. Поиск школ-лидеров для предоставления им повышенного финансирования, с помощью которого они смогут создать и развить свою уникальную атмосферу для предоставления качественного образования и массового развития таланта
- Б. Мотивация каждой школы на работу в интересах каждого ребенка, семьи, города
- В. Осуществление статистического мониторинга состояния образования

## **Тест №1.2**

### **Пример вопросов тестирования:**

1. Выберите ключевые составляющие личной эффективности?
  - А. результативное достижение личных целей
  - Б. способность человека с меньшими затратами ресурсов (труда, времени) достигать большего результата

В. физическое здоровье

Г. знания и опыт

2. Что является оценкой эффективности исполнения управленческого решения?

А. Степень достижения цели

Б. Состав источников финансовых ресурсов

В. Количество исполнителей решения

Г. Количество альтернатив

#### **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

###### **Интернет-ресурсы:**

Школа Большого города [Электронный ресурс] (URL: <https://school.moscow/>.  
(Дата обращения 02.08.2022)

###### **Основная литература:**

Электронное учебное пособие «Новые инструменты управления школой», разработанное на основе материалов селекторных совещаний Департамента образования и науки города Москвы по актуальным направлениям развития системы образования. [Электронный ресурс] URL:

[https://www.dpomos.ru/selector/?\\_ga=2.161027130.643081009.15167092342119693994.1506337590](https://www.dpomos.ru/selector/?_ga=2.161027130.643081009.15167092342119693994.1506337590) (Дата обращения 02.08.2022)

#### **4.2. Материально-технические условия реализации модуля.**

Для реализации модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер с выходом в интернет)

**Ссылка для доступа к модулю:**

**<https://sdo.corp-univer.ru/login/index.php>**