



УТВЕРЖДАЮ
Директор областного
государственного автономного
профессионального
образовательного учреждения
«Боровичский педагогический
колледж»



Л.А. Петрова
Л.А. Петрова
«18» *сентября* 2020 г.



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации**

Развитие двигательных способностей у молодёжи для проведения испытаний
(тестов) и принятия норм ГТО на значок
«Готов к труду и обороне»

г. Боровичи,
2020 год

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский педагогический колледж»

Авторы-разработчики: В.Н. Иванов, преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»

Рекомендована научно-методическим советом областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж» «16» сентября 2020г. № 1

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Развитие двигательных способностей у молодежи для проведения испытаний (тестов) и принятия норм ГТО на значок «Готов к труду и обороне»

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Развитие двигательных способностей у молодежи для проведения испытаний (тестов) и принятия норм ГТО на значок «Готов к труду и обороне» направлена на совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Выполнение общих требований к организации и проведению тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.
2	Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями.
3	Планирование физической активности (варианты упражнений) с учетом особенностей для успешной сдачи комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне».

Программа разработана в соответствии с:

2.2 Требования к результатам освоения программы

В структуре программы повышения квалификации должно быть представлено описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

3. Содержание программы

Категория слушателей: к освоению программы допускаются работники сторонних образовательных организаций без предъявления требований к уровню физической подготовленности. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава

России

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

Место проведения: мастерская по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес

3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего ак. час.	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	Промежуточный и итоговый контроль (соревнования)	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1 Введение	2	2	-	-	-
2.	Модуль 2 Бег на короткие дистанции; Бег на средние и длинные дистанции;	8	4	4	-	-
3.	Модуль 3 Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; рывок гири	8	4	4	-	-
4.	Модуль 4 Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	8	4	4	-	-
5.	Модуль 5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега	8	4	4	-	-
6.	Модуль 6 Метание теннисного мяча в цель; на дальность; метание спортивного снаряда	8	4	4	-	-
7.	Модуль 7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине; плавание	8	4	4	-	-

8.	Модуль 8 Бег на лыжах	6	3	3	-	-
9.	Модуль 9 Стрельба из пневматической винтовки; туристский поход с проверкой туристских навыков	8	4	4	-	-
10.	Итоговая аттестация (зачёт)	8	-	-	8	3
	Итого:	72	33	31	8	

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции и	практ. занятия	промеж. и итог.конт роль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение	2	2	-	-	-
1.1	История возникновения ВФСК «Готов к труду и обороне». Методика организации тестирования. Техника безопасности	2	2	-	-	-
2.	Бег на короткие дистанции; Бег на средние и длинные дистанции.	8	4	4	-	-
2.1	Техника выполнения бега на короткие дистанции. Методика проведения и принятия норматива «Бег на короткие дистанции»	4	2	2	-	-
2.2	Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Методика проведения и принятия норматива «Бег на средние и длинные дистанции»	4	2	2	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; рывок гири	8	4	4	-	-
3.1	Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине; из виса лёжа на низкой перекладине. Методика проведения и принятия норматива: «Подтягивания из виса на высокой перекладине»; «Из виса лёжа на низкой перекладине»	4	2	2	-	-
3.2	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу; рывка гири. Методика	4	2	2	-	-

	проведения и принятия норматива «Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу»; «Рывок гири»					
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	8	4	4	-	-
4.1	Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Методика проведения и принятия норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье»	8	4	4	-	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега	8	4	4	-	-
5.1	Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Методика проведения и принятия норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	4	2	2	-	-
5.2	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Методика проведения и принятия норматива «Прыжок в длину с разбега»	4	2	2	-	-
6.	Метание теннисного мяча в цель; на дальность; метание спортивного снаряда на дальность	8	4	4	-	-
6.1	Техника выполнения метания теннисного мяча в цель. Методика проведения и принятия норматива «Метание теннисного мяча в цель, на дальность»	4	2	2	-	-
6.2	Техника выполнения метания спортивного снаряда на дальность. Методика проведения и принятия норматива «Метание спортивного снаряда на дальность»	4	2	2	-	-
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине; плавание	8	4	4	-	-
7.1	Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине. Методика проведения и принятия норматива «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»	4	2	2	-	-
7.2	Техника выполнения различных способов плавания. Методика проведения и принятия норматива «Плавание»	4	2	2	-	-
8.	Бег на лыжах	6	3	3	-	-
8.1	Техника выполнения различных	6	3	3	-	-

	способов передвижения на лыжах. Методика проведения и принятия норматива «Бег на лыжах»					
9.	Стрельба из пневматической винтовки; туристский поход с проверкой туристских навыков	8	4	4	-	-
9.1	Техника выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Методика проведения и принятия норматива «Стрельба из пневматической винтовки»	4	2	2	-	-
9.2	Демонстрация туристских навыков. Методика проведения и принятия норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	4	2	2	-	-
8.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	-
8.1	Зачёт	8	-	-	8	3
	ИТОГО:	72	33	31	8	

3.3. Учебная программа

Модуль 2. Бег на короткие дистанции; Бег на средние и длинные дистанции.

Тема 2.1 Техника выполнения бега на короткие дистанции. Методика проведения и принятия норматива «Бег на короткие дистанции»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения бега с низкого старта;
- техника бега по дистанции;
- техника финиширования;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Бег на короткие дистанции». Принятие норматива.

Тема 2.2 Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Методика проведения и принятия норматива «Бег на средние и длинные дистанции»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения бега с высокого старта;
- техника бега по дистанции;
- техника финиширования;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Бег на средние и длинные дистанции». Принятие норматива.

Модуль 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; рывок гири

Тема 3.1 Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине; из виса лёжа на низкой перекладине. Методика проведения и принятия норматива: «Подтягивания из виса на высокой перекладине»; «Из виса лёжа на низкой перекладине»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине; из виса лёжа на низкой перекладине;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Подтягивания из виса на высокой перекладине»; «Из виса лёжа на низкой перекладине». Принятие норматива.

Тема 3.2 Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу; рывка гири. Методика проведения и принятия норматива «Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу»; «Рывок гири»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

– техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу;
рывка гири;

– методика проведения тестирования;

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу»; «Рывок гири». Принятие норматива.

Модуль 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега

Тема 4.1 Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Методика проведения и принятия норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

– техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами;

– методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Принятие норматива.

Тема 4.2 Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Методика проведения и принятия норматива «Прыжок в длину с разбега»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

– техника выполнения прыжка в длину с разбега;

– методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Прыжок в длину с разбега». Принятие норматива.

Модуль 5. Метание теннисного мяча в цель; на дальность; метание

спортивного снаряда на дальность

Тема 5.1 Техника выполнения метания теннисного мяча в цель. Методика проведения и принятия норматива «Метание теннисного мяча в цель, на дальность»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения метания теннисного мяча в цель, на дальность;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Метание теннисного мяча в цель, на дальность». Принятие норматива.

Тема 5.2 Техника выполнения метания спортивного снаряда на дальность. Методика проведения и принятия норматива «Метание спортивного снаряда на дальность».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения метания гранаты на дальность;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

– разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Метание спортивного снаряда на дальность». Принятие норматива.

Модуль 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине; плавание

Тема 6.1 Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине. Методика проведения и принятия норматива «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».
- Принятие норматива.

Тема 6.2 Техника выполнения различных способов плавания. Методика проведения и принятия норматива «Плавание».

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения различных способов плавания;
- техника выполнения старта;
- техника безопасности;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Плавание». Принятие норматива.

Модуль 7. Бег на лыжах

Тема 7.1 Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах. Методика проведения и принятия норматива «Бег на лыжах»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения различных способов передвижения на лыжах;
- выбор способа передвижения в зависимости от дистанции;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Бег на лыжах». Принятие норматива.

Модуль 8. Стрельба из пневматической винтовки; туристский поход с проверкой туристских навыков

Тема 8.1 Техника выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Методика проведения и принятия норматива «Стрельба из пневматической винтовки»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя и сидя;
- техника безопасности при обращении с оружием;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Стрельба из пневматической винтовки». Принятие норматива.

Тема 8.2 Демонстрация туристских навыков. Методика проведения и принятия норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Наименование видов занятия: лекция, практическое занятие.

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника выполнения различных туристских навыков;
- методика проведения тестирования.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- разработка и демонстрация комплекса упражнений для подготовки к сдаче норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Принятие норматива.

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, модуля
1 – 2 неделя	Модуль 1. Введение Модуль 2. Бег на короткие дистанции; Бег на средние и длинные дистанции. Модуль 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; рывок гири Модуль 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега.
3 – 4 неделя	Модуль 5. Метание теннисного мяча в цель; на дальность; метание

	<p>спортивного снаряда на дальность.</p> <p>Модуль 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине; плавание.</p> <p>Модуль 7. Бег на лыжах.</p> <p>Модуль 8. Стрельба из пневматической винтовки; туристский поход с проверкой туристских навыков.</p> <p>Итоговая аттестация</p>
Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Мастерская по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес	Лекции, практические занятия	Ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15, i5-9300H 8Gb 1Tb + SSD 128Gb nVidia GTX1050 3Gb 15,6 FHD BT Cam 3900мАч 81LK009XRK+Windows 10 Pro; доска SMART SBM680 (ПО Notebook 19) (интерактивная); проектор InFocus INV30 Стойка ALG SF1 для интерактивной доски
	Практические занятия, тестирование	Гантели (0,5 кг) литые, неразборные, неопреновое покрытие; гантели (1 кг) литые, неразборные; медицинбол STARFITGB-703 1 кг; медицинбол STARFITGB-703 2 кг; полусфера гимнастическая bosu; гимнастическая скамейка; резиновая дорожка; маты гимнастические; коврик гимнастический для йоги и фитнеса 180x60 см 6 мм; гимнастический мяч (фитбол) до 75 см; многофункциональная рама; мишень и крепление мишени; плиометрическая труба; TRX-петля; бодибар 4 кг; бодибар 6 кг; кольцевой амортизатор. Нагрузка 14-45 кг.; кольцевой амортизатор. Нагрузка 23-68 кг.; кольцевой амортизатор. Нагрузка 36- 90 кг.; амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый. Длина 130 см с мягкими ручками; амортизатор с ручками уровень сопротивления средний. Длина 130 см с мягкими ручками; канат тренировочный Кроссфит 9м черный; гриф хромированный, длина 120 см, d.5 см; координационная лестница; диск для штанги обрешиненный 1.25 кг, 2,5 кг, 5 кг; брусья – пресс навесные; платформа для зашагивания; универсальная скамья 0-90 град; ребаундер; эспандер-амортизатор латекс зеленый с ручками; эспандер-амортизатор латекс желтый с ручками; эспандер-амортизатор латекс красный с ручками

5. Учебно-методическое обеспечение программы

- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- Бариев М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России [Текст] / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 94-96. ;
- Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика» М. «Академия» 2007г.;
- Кокорев Д.А. Функциональное многоборье как эффективное средство подготовки молодежи к сдаче норм ГТО [Текст] / Д. А. Кокорев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №2. - С. 47.;
- Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике» М. «Академия» 2005г.;
- Щеголев В.А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО [Текст] / В. А. Щеголев, А. Ю. Липовка, А. В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 21-23.;
- официальный сайт ГТО <https://www.gto.ru/>.

6. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме зачёта.

6. Составители программы

Иванов Василий Николаевич, преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж».