

2.2 Учебный план УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)»

№ ПП	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей) тем	Трудоемкость всего в академ. часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
			лекции	Практические и семинарские занятия	всего		
Раздел 1. Государственная политика в области физической культуры и спорта. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.		26	14	-	14	12	устный опрос
1.1	История возникновения и этапы развития ВФСК ГТО в РФ.	4	2	-	2	2	-
1.2	Нормативно-правовое регулирование реализации ВФСК ГТО	2	2	-	2	-	-
1.3	Особенности организации деятельности специалистов центров тестирования с применением государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорта», подсистема «ГТО». Опыт реализации.	4	2	-	2	2	-
1.4	Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	4	2	-	2	2	-
1.5	Организация работа центров тестирования ВФСК ГТО (общее руководство, администрирование, общее руководство судейской бригады, требования к допуску судейской бригады).	4	2	-	2	2	-
1.6	Материально-техническое обеспечение для реализации ВФСК ГТО	4	2	-	2	2	-
1.7	Организация мер по обеспечению безопасности при проведении мероприятий ВФСК ГТО (фестивали ВФСК ГТО)	4	2	-	2	2	-
Раздел 2. Организация и порядок работы судейских бригад по видам нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО		54	20	20	40	14	устный опрос
2.1.	Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО. Оказание первой медицинской помощи при проведении мероприятий ВФСК ГТО.	6	1	-	4	2	-
			1	2			
2.2	Порядок организации тестирования физического качества быстроты (скоростные возможности): - бег на 10, 30, 60, 100 метров	6	2	2	4	2	-
2.3	Порядок организации тестирования физического качества сила: -подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	2	2	4	2	

	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула) - рывок гири						
2.4	Порядок организации тестирования физического качества выносливости: -шестиминутный бег; - бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000м - смешанное передвижение1000 м, 2000 м, 3000м - скандинавская ходьба - кросс (бег по пересеченной местности) 2 км., 3 км., 5 км. - смешанное передвижение по пересеченной местности	4	-	2	2	2	-
	бег на лыжах (ходьба на лыжах, передвижение на лыжах) 1 км, 3 км,5 км	2	2	-	2	-	
2.5	Порядок организации тестирования физического качества гибкости: - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	-	2	2	-	-
2.6	Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей: - бросок набивного мяча; - прыжок в длину с места - метание мяча весом 150 г - метание спортивного снаряда весом 500, 700 г - поднимание туловища из положения лежа на спине	6	2	2	4	2	-
2.7	Порядок организации тестирования координационных способностей: - челночный бег 3*10 - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м	2	-	2	2	-	-
2.8	Порядок организации тестирования прикладных навыков: - плавание;	6	2	-	2	-	-
	- стрельба из положения сидя / стоя с опорой локтей о стол (пневматическая винтовка), 10 м; - стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) (ЭКК – электронное оружие) из положения сидя / стоя с опорой локтей о стол, 10 м;		2	2	4	-	-
2.9	Порядок организации тестирования прикладных навыков: - туристический поход с проверкой туристических навыков	4	2	2	4	-	-

2.10	Порядок организации тестирования прикладных навыков: - самооборона без оружия	4	2	2	4	-	-
2.11	Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) по форме федерального статистического наблюдения за реализацией ВФСК ГТО	6	2	-	2	4	-
Раздел 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе адаптивной физической культуры в Российской Федерации		26	8	6	14	12	Устные опрос
3.1	Концепция реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	4	4	-	4	-	
3.2	Апробация и внедрение в практику нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	2	2	-	2	-	
3.3	Материально-техническое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	4	2	-	2	2	
3.4	Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов	2	-	-	-	2	
3.5	Медицинский допуск лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов	2	-	-	-	2	
3.6	Порядок организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с сенсорными нарушениями	4	-	2	2	2	
3.7	Порядок организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с ментальными нарушениями	4	-	2	2	2	
3.8	Порядок организации и выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	4	-	2	2	2	
	Итоговая аттестация	2			2		тестирование
	Итого	108	42	26	70	38	