

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

«___» _____ 20___ г.

Протокол № ___

Председатель ПЦК

_____/

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по УПР

_____/Т.Н. Стрекалина

Зам. директора по УМР

_____/А.А. Минасян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины МДК.01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по
выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду
и обороне"

для специальности 49.02.01 Физическая культура
(на базе основного общего образования)

СОСТАВИТЕЛЬ: Чиждова Т.Н. - преподаватель БПОУ ОКПТ

Омск, 2025



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПСССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

Содержание

<u>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	6
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	15
<u>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	17
<u>5. КОМПЛЕКТ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	22
<u>6. ПРИЛОЖЕНИЯ</u>	25



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина МДК.01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1.5, ПК 1.6.

1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код и расшифровка ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У 1. Уметь анализировать и использовать в педагогической деятельности практический опыт организацию и проведению комплекса ГТО У 2. Уметь использовать комплекс ГТО в системе физического воспитания молодежи У 3. Уметь определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений в рамках комплекса ГТО	31. Знать научно-практический аспект становления комплекса ГТО; специфику комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников и студентов. 32. Знать особенности развития физических качеств и подготовку различных возрастных групп к выполнению нормативов комплекса ГТО
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	У 3. Уметь понимать тексты на базовые профессиональные темы по изучаемой дисциплине У 4. Анализировать Федеральный информационный фонд стандартов, общероссийские классификаторы У 5. Анализировать механизмы внедрения комплекса ГТО в различных возрастных категориях	3 3. Знать структурное и содержательное построение нового комплекса ГТО. 3 4. Знать Информационное сопровождение проводимого комплекса Знать 3 5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У 6. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	3 6. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную	У 7. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы	3 7. Знать особенности социального и культурного



коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	У 8. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы функций в профессиональной деятельности; средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	З 8. Роль физической культуры профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	У 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках в области физической культуры и спорта	З 9. Знать правила пользования профессиональной документацией на государственном и иностранном языках в области физической культуры и спорта
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	У 10. Планировать работу судейской коллегии; У 11. пользоваться контрольно-измерительными приборами; У 12. оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; У 13. определять содержание и проводить занятия для подготовки	З 10. нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; З 11. основные положения всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;



	населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;	З 12. порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); З 13. состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей; З 14. правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); З 15. содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга	У 14. находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; У 15. проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;	З 16. понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте; З 17. правовое регулирование борьбы с допингом; З 18. медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга; З 19. методику профилактики допинга и зависимого поведения



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПСССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	46
в т.ч. в форме практической подготовки	28
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	28
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	-



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПСССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

	Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский колледж профессиональных технологий» Рабочая программа учебной дисциплины	ППССЗ. 49.02.01 МДК.01.02- 2025г.
--	--	--------------------------------------

2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды Умений, Знаний
1	2	3	4	5
Раздел 1. Правовые и организационные основы комплекса ГТО		18/10		
Тема 1.1 Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	Содержание учебного материала	6/2	ОК 1 ОК 2 ОК 9 ПК 1,5	У.1-У.5, У.9, У.13 3.1-3.5, 3.9-3.11
	1. Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. 2. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. 3. Требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов. испытаний (тестов). 4. Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения.	4		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2		
	Практическое занятие 1. Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2		



Тема 1.2. Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	Содержание учебного материала	12/8	ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12 3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14
	1. Порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).	4		
	2. Правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).			
	3. Состав главной судейской коллегии по виду спорта, функции спортивных судей.			
	4. Требования к документальному оформлению организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса			
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие 2. Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний	2		
	Практическое занятие 3. Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12 3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14
	Практическое занятие 4. Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов).	2		
	Практическое занятие 5. Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2		
Раздел 2. Методика планирования и проведения мероприятий комплекса ГТО		12/8		



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПСССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ПССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

Тема 2.1 Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	Содержание учебного материала	12/8	ОК 1 ОК 8 ПК 1,5	У.1-У.3, У.8, У.13 3.1, 3.2, 3.8, 3.15,
	1. Содержание занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	2		
	2. Методика проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие 6. Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	4		
	Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	4		
Раздел 3. Проведение работы по предотвращению применения допинга		16/10		
Тема 3.1. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Содержание учебного материала	1	ПК 1.6	3.16 У.14
	1. Определение понятия «Допинг». Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта. Распространенность допинга в разных видах спорта.	1		
Тема 3.2. Запрещенные субстанции и методы. Медицинские аспекты применения допинга.	Содержание учебного материала	1	ОК 02. ОК 09. ПК 1.6	У.3, У.4, У.9 3.9, 3.16, 3.18
	1. Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции. Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки.	1		
Тема 3.3. Социальные и психологические последствия применения допинга.	Содержание учебного материала	1	ПК 1.6	3.18
	1. Допинг и отношение к спорту в обществе. Стереотипы о допинге. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций.	1		



2.3. Тематический план учебной дисциплины

Наименование раздела, темы	Кол-во часов	лекц	практ	СР	ДОТ ¹
Раздел 1. Правовые и организационные основы комплекса ГТО	18	8	10		
Тема 1.2 Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	6	4	2		
Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.		1			
Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.		1			
Требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов. испытаний (тестов).		1			
Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения.		1			
Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.			2		
Тема 1.2 Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	12	4	8		
Порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов).		1			
Правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).		1			
Состав главной судейской коллегии по виду спорта, функции спортивных судей.		1			
Требования к документальному оформлению организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса		1			
Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся			2		

¹ Прописываются часы с возможным применением дистанционных образовательных технологий



спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний					
Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии.			2		
Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов).			2		
Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.			2		
Раздел 2. Методика планирования и проведения мероприятий комплекса ГТО	12	4	8		
Тема 2.1. Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	12	4	8		
Содержание занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		2			
Методика проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.		2			
Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.			4		
Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.			4		
Раздел 3. Проведение работы по предотвращению применения допинга	16	6	10		
Тема 3.1. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	1				
Определение понятия «Допинг». Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта. Распространенность допинга в разных видах спорта.		1			



Тема 3.2. Запрещенные субстанции и методы. Медицинские аспекты применения допинга.	1				
Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции. Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки.		1			
Тема 3.3. Социальные и психологические последствия применения допинга.	1				
Допинг и отношение к спорту в обществе. Стереотипы о допинге. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций.		1			
Тема 3.4. Нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга.	3	1	2		
Организации, реализующие антидопинговую политику, их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Общероссийские антидопинговые правила.		1			
Анализ нормативных правовых актов, регулирующих работу по предотвращению применения допинга.			2		
Тема 3.5. Основы методики профилактики допинга и зависимого поведения.	10	2	8		
Традиционные педагогические методы в решении задач профилактики допинга и зависимостей (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами); Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения; Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения		1			



проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях.					
Основные подходы к профилактике зависимостей и допинга: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности; Варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения.		1			
Анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей.			2		
Разработка иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.			3		
Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения.			3		
Дифференцированный зачет					
Итого	46	18	28		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено специальное помещение: кабинет «Техника и технологии фотографии», оснащенный в соответствии с Разделом 3. Паспорта кабинета.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания



1. Ахметов, Н.С., Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : учебник / Н.С. Ахметов, А.А. Дроздов. — Москва : Физкультура и спорт, 2020 г. — 432 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567455> (дата обращения: 03.11.2025).
3. Пономарев, А. К. Организация физкультурно-спортивной работы: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» : учебник для среднего профессионального образования / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19643-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580788> (дата обращения: 03.11.2025).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023 — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 534-15477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520507> (дата обращения: 03.11.2025).
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566249> (дата обращения: 03.11.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебник для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 147 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11158-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566284> (дата обращения: 03.11.2025).



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Паспорт комплекта оценочных материалов

Комплект оценочных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Код и расшифровка ОК, ПК	Умения	Знания	Раздел (название темы)	Вид контроля	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК 1 ОК 2 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.9, У.13	З.1-З.5, З.9-З.11	Раздел 1. Правовые и организационные основы комплекса ГТО Тема 1.1 Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивно го комплекса. Практическое занятие 1. Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивно го комплекса.	Письменная работа 1. «Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивно го комплекса»	Тестирование по всем разделам рабочей программы Результаты текущего контроля



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12	3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14	Раздел 1. Правовые и организационные основы комплекса ГТО. Тема 1.2. Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	Письменная работа 2. «Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний»	
ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12	3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14		Письменная работа 3. «Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии»	
ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12	3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14		Письменная работа 4. «Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов)»	



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 9 ПК 1.5	У.1-У.5, У.7, У.9, У.10-У.12	3.1- 3.5, 3.7, 3.9-3.14		Письменная работа 5. «Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»	
ОК 1 ОК 8 ПК 1,5	У.1-У.3, У.8, У.13	3.1, 3.2, 3.8, 3.15	Раздел 2. Методика планирования и проведения мероприятий комплекса ГТО Тема 2.1 Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	Письменная работа 6. «Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью» Письменная работа 7. Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	
ОК 02. ОК 09. ПК 1.6	У.3, У.9,	3.9, 3.17	Раздел 3. Проведение работы по предотвращению применения допинга	Письменная работа 8. «Анализ нормативных правовых актов, регулирующих работу по	



Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский колледж профессиональных технологий»
Рабочая программа учебной дисциплины

ППССЗ. 49.02.01
МДК.01.02- 2025г.

			Тема 3.4. Нормативные правовые акты, регулирующие работу по предотвращению применения допинга.	предотвращению применения допинга»	
ОК 2 ОК 4 ОК 6 ПК 1.6	У.3-У.4, У.6, У.8, У.14, У.15	3.6, 3.8, 3.16-3.19	Раздел 3. Проведение работы по предотвращению применения допинга. Тема 3.5. Основы методики профилактики допинга и зависимого поведения.	Письменная работа 9. «Анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей»	
				Письменная работа 10. «Разработка иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики»	
				Письменная работа 11. «Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения»	



Состав оценочных материалов текущего контроля:

1. Практическое занятие 1. «Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»
2. Практическое занятие 2. «Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний»
3. Практическое занятие 3. «Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии»
4. Практическое занятие 4. «Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов)»
5. Практическое занятие 5. «Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»
6. Практическое занятие 6. «Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью».
7. Практическое занятие 7. «Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью».
8. Практическое занятие 8. Анализ нормативных правовых актов, регулирующих работу по предотвращению применения допинга.
9. Практическое занятие 9. «Анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей»
10. Практическое занятие 10. «Разработка иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики».
11. Практическое занятие 11. «Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения».

Состав оценочных материалов промежуточной аттестации:

1. Тестирование
2. Результаты текущего контроля

Содержание оценочных материалов текущего контроля (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Содержание оценочных материалов промежуточной аттестации (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)



5. КОМПЛЕКТ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации для анализа педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей.

В задании необходимо:

1. По предложенным компонентам осуществить анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей.
2. Сформулировать общие выводы по практической работе.

Педагогические методы играют ключевую роль в профилактике употребления допинга и формировании устойчивого отношения молодежи к различным видам зависимости.

Форма для выполнения работы

Название	Содержание, цель, задачи	Использование в практической деятельности
Традиционные педагогические методы:		
Объяснение		
Беседа		
Работа с текстовыми материалами		
Выводы.		

1. Традиционные педагогические методы в решении задач профилактики допинга и зависимостей (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами).
2. В графе «Содержание, цель, задачи» необходимо указать основные сведения, имеющие значение для решения задач профилактики допинга и зависимостей.
3. В графе «Использование в практической деятельности» необходимо указать возможности и необходимость использования метода для решения задач профилактики допинга и зависимостей.
4. Сформулируйте общие выводы по практической работе.

Методические рекомендации для планирования и разработки физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО, входящих в годовой план физкультурно-спортивной работы общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

В задании необходимо разработать физкультурные и спортивные мероприятия комплекса ГТО, входящих в годовой физкультурно-спортивной работы на выбор: общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Форма для выполнения работы

№	Наименование	Сроки	Место	Участник и	Ответственный за проведение
---	--------------	-------	-------	------------	-----------------------------



п/п	мероприятия	проведения	проведения		

1. В столбике «№ п/п» прописывается числовой номер мероприятия, например, 1,2,3 и тд.
2. В столбике «Наименование мероприятия» можно продумать возможность объединения видов испытаний комплекса ГТО в различные многоборья (двоеборье, троеборье, четырехборье, пятиборье, шестиборье и т.д.). Соревнования в условиях образовательных организаций целесообразно планировать, приурочив их, например, ко Дню защитника Отечества, Дню Победы, например, «Шаг навстречу победе», «Фитнес-патриот».
3. В столбике «сроки проведения» указывается число, месяц, год. Конкретные сроки проведения спортивных мероприятий по комплексу ГТО определяются каждой образовательной организацией самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния и оснащённости спортивной базы, установившихся традиций и др.
4. В столбике «Место проведения» указывается спортивный объект, где будет проходить мероприятие, например, стадион, бассейн. Нормативы комплекса ГТО выполняются (сдаются) в соревновательной обстановке, поэтому необходимо по каждому виду испытаний заранее подготовить судейские бригады (старшие судьи на видах, судьи-хронометристы, судьи-измерители, судьи-контролеры, судьи-секретари) для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников, контроля за техникой выполнения упражнений, ведения подсчета правильно выполненных движений, контроля за правильным прохождением кроссовых и лыжных дистанций, контроля за касанием бортика бассейна во время выполнения поворота в плавании и др.
5. В столбике «Участники» прописывается возрастная группа соревнующихся по ступеням ГТО, например, 1-я ступень — 6–7 лет (дошкольники и первоклассники); Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, для того чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Лица, привлеченные к обслуживанию соревнований, должны четко знать свои обязанности, чтобы исключить ненужные паузы.
6. В столбике «Ответственный за проведение» обычно указывается учитель физической культуры. В некоторых организациях создают специальную комиссию, в состав которой могут входить, например, руководитель образовательного учреждения, заместитель директора по учебной работе, медицинский работник, педагог-организатор и другие.

Методические рекомендации для разработки иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики

При разработке необходимо пользоваться рекомендациями, разработанными Российским антидопинговым агентством "РУСАДА":



https://psv4.userapi.com/s/v1/d/vifIWpF5NUBp0AIfZ0i2qc7gA3U4vtEiNzfc8WUoqKRxaYFIU2MEE4azN-lISKay3hzLB_aSfuKtr9Zp_3XShsp6mOJVMcFPrhfh3HSU0hpVK8JbWZoYuQ/Antidopingovye_informatsionnye_stendy.pdf

Методические рекомендации для разработки сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и зависимого поведения

Методические рекомендации для разработки сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и зависимого поведения включают несколько ключевых этапов и подходов, обеспечивающих эффективность взаимодействия и формирование осознанного отношения к здоровью среди молодежи. Вот подробный сценарий и методические советы для организации подобной беседы:

1. *Цель мероприятия.* Цель беседы заключается в формировании у молодых людей сознательного подхода к сохранению здоровья, профилактике употребления запрещенных веществ и зависимости от вредных привычек. Основные задачи мероприятия:
Формирование понимания вреда допинга и зависимых форм поведения;
Обучение распознавать признаки зависимости и уметь сказать «нет»;
Повышение уровня информированности о последствиях злоупотребления веществами;
Воспитание ответственности за собственное здоровье и поведение.

2. *Участники.*
Мероприятие рассчитано на подростков школьного возраста и студентов младших курсов вузов. Оптимальное количество участников составляет около 20—30 человек.

3. *Подготовка помещения*
Зал должен быть оборудован проектором или экраном для демонстрации презентаций, плакатов и видеороликов. Для интерактивных упражнений желательно наличие свободного пространства и раздаточных материалов (например, карточек с ситуациями).

4. *Продолжительность занятия*
Оптимальная продолжительность встречи должна составлять примерно 1,5 часа, включая теоретический материал и практические упражнения.

5. *Структура мероприятия.*
Этап I. Приветствие и вводная часть (10 минут)
Этап II. Теоретическое введение (20 минут)
Презентация основных понятий, демонстрация наглядных материалов.
Этап III. Практическая часть (30 минут)
Упражнения и дискуссии.
Этап IV. Закрепление материала (20 минут)
Для закрепления изученного материала используйте тестовые задания, короткие опросники или обсуждение вопросов в группах. Это позволит оценить уровень усвоения информации.
Этап V. Итоговая рефлексия (10 минут)
Подведите итоги встречи, предложив участникам поделиться своими впечатлениями и мыслями о полученной информации. Напоминайте, что забота о собственном здоровье начинается здесь и сейчас!

Методические советы: используйте активные формы работы: групповую дискуссию, игры, просмотр фильмов и роликов.

Говорите простым языком, избегайте сложных медицинских терминов.

Поддерживайте доверительную атмосферу, позволяющую свободно высказываться каждому участнику.

Будьте готовы отвечать на вопросы аудитории честно и открыто. Поощряйте позитивное отношение к здоровому образу жизни и спорту



6. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание оценочных материалов текущего контроля

Письменная работа № 1. «Анализ структуры и содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", материалы лекции.

Контрольные задания:

Задание 1

Заполните таблицу:
«Характеристика ступеней ГТО»

Возрастная ступень	Нормативы	Физические качества	Упражнения для подготовки к сдаче нормативов
первая ступень — 6–7 лет;			
третья ступень — 10–11 лет;			
пятая ступень — 14–15 лет;			
седьмая ступень — 18–19 лет;			
девятая ступень — 25–29 лет;			
двенадцатая ступень — 40–44 года;			
четырнадцатая ступень — 50–54 года;			
семнадцатая ступень — 65–69 лет;			

Алгоритм выполнения:

- В столбиках «Возрастная ступень» и «Нормативы», используя *Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"*, и материалы лекции заполнить количество и название ступеней, нормативы всех ступеней.
- В столбике «Физические качества» определить, какие физические качества развивают данные нормативы (сила, выносливость и т.д.)



3. В столбике «Упражнения для подготовки к сдаче нормативов» предложить 2-3 упражнения для подготовки к сдаче нормативов.

Эталон ответов на задание 1:

Возрастная ступень	Нормативы	Физические качества	Упражнения для подготовки к сдаче нормативов
первая ступень — 6–7 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Челночный бег 3×10 м Бег 1000 м Прыжок в длину с места теннисного мяча Подтягивания из виса лёжа Наклон вперёд <i>Испытания по выбору:</i> Плавание 25 м Метание мяча Бег на лыжах 1 км	Координация - челночный бег, метание. Быстрота- бег на короткие дистанции Гибкость - наклоны вперёд Ловкость - все виды упражнений	1. "Весёлые старты" - эстафеты с элементами челночного бега 2. Игровые прыжки - через скакалку, в классики 3. Бросание мяча в цель с разного расстояния
третья ступень — 10–11 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Бег 30 м Бег на лыжах на 1 км/Бег на 1000 м/Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье <u>Для мальчиков:</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине /Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу /Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <u>Для девочек:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <i>Испытания по выбору:</i> Челночный бег 3x10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание на 50 м Метание мяча весом 150 г	Координация - челночный бег, метание. Быстрота- бег на короткие дистанции Гибкость - наклоны вперёд Ловкость - все виды упражнений	1. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, семенящий бег. 2. Интервальный бег в игровом формате, езда на велосипеде, катание на лыжах. 3. Подтягивание в гравитроне, запрыгивания на тумбу, прыжки на скакалке. 4. Упражнения на растяжку. 5. Метание мяча



пятая ступень — 14–15 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Без 30/60м Бег 2000 м/Кросс 3 км/Бег на лыжах 3 км Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье <u>Для мальчиков:</u> Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) <u>Для девушек:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <i>Испытания по выбору:</i> Челночный бег 3х10 м Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/ Поднимание туловища из положения лежа на спине Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» Самозащита без оружия Метание мяча весом 150 г Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км	Сила - подтягивания, отжимания Выносливость - бег на средние дистанции Координация - метание, стрельба прыжки в длину	1. Интервальный бег 400 м × 4-6 повторений 2. Круговая тренировка на силу (подтягивания, отжимания, приседания) 3. Упражнения на гибкость у гимнастической стенки
седьмая ступень — 18–19 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Бег на 60 м/Бег на 100 м Бег на 3000 м/Кросс на 5 км (бег по пересеченной	Сила - работа с гирей, подтягивания Выносливость - лыжные гонки, бег на длинные дистанции	1. Бег по пересечённой местности 3-5 км 2. Тренировка с отягощениями (гири,



	местности)/ Бег на лыжах на 5 км <u>для мужчин</u> Бег на 2000 м /Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) /Бег на лыжах на 3 км <u>для женщин</u> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье/ Подтягивание из виса на высокой перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Рывок гири 16 кг <u>для мужчин</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <u>для женщин</u> <i>Испытания по выбору:</i> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание спортивного снаряда весом 700 г Плавание на 50 м Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» Самозащита без оружия Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км	Координация – сложно-координационные упражнения	штанга) 3. Кроссфит-комплексы на развитие общей выносливости
девятая ступень — 25–29 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Бег на 60 м/Бег на 100 м Бег на 3000 м/Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)/ Бег на лыжах на 5 км для мужчин	Скоростные способности – бег на короткие дистанции Выносливость – бег на длинные дистанции, кросс, бег на лыжах Гибкость – наклон	1. Беговые упражнения, спринтерские упражнения, плиометрика для ног. 2. Подтягивания с резиновой лентой,



	Бег на 2000 м /Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) /Бег на лыжах на 3 км <u>для женщин</u> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье/ Подтягивание из виса на высокой перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Рывок гири 16 кг <u>для мужчин</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см для женщин <i>Испытания по выбору:</i> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание спортивного снаряда весом 700 г Плавание на 50 м Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» Самозащита без оружия Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км	Сила – отжимания, подтягивания, рывок гири Скоростно-силовые – пресс, прыжок в длину с места Координация – сложно-координационные упражнения	упражнения с гирей, планка, скручивания. 3. Кроссфит-комплексы на развитие общей выносливости. 4. Упражнения для растяжки. 5. метание набивного мяча, имитация метания с резиновым эспандером.
двенадцатая ступень — 40–44 года;	<i>Обязательные испытания:</i> Бег на 1000 м /Бег на 2000 м /Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) /Бег на лыжах на 5 км <u>для мужчин</u> Бег на 1000 м /Кросс на 2 км (бег по пересеченной	Общая выносливость - дозированные циклические нагрузки · Сила- отжимания, поднимание туловища, рывок гири · Гибкость - поддержание подвижности суставов	1. Скандинавская ходьба с палками 2. Акваэробика и плавание 3. Йога и стретчинг для развития гибкости



	местности)/Бег на 2000 м/Бег на лыжах 2 км <u>для девушек</u> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подтягивание из виса на высокой перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу /Рывок гири 16 кг/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <u>для мужчин</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <u>для девушек</u> <i>Испытания по выбору:</i> Бег на 60 м Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание на 50 м Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км	· Координация - стрельба, плавание	
четырнадцатая ступень — 50–54 года;	<i>Обязательные испытания:</i> Бег на 1000 м/Бег на 2000 м/Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)/Скандинавская ходьба на 3 км/Бег на лыжах на 5 км <u>для мужчин</u> Бег на 1000 м /Бег на 2000 м /Бег на лыжах 2 км/Скандинавская ходьба на 3 км /Кросс на 2 км (бег по	Выносливость – бег на длинные дистанции, кросс, скандинавская ходьба, тур поход. Гибкость – наклон Сила - отжимания, подтягивания, рывок гири Скоростно-силовые возможности – пресс Координация – стрельба, плавание.	1. Различные вариации отжиманий. 2. Скандинавская ходьба, бег в легком темпе, велосипед. 3. Упражнения на растяжку. 4. Упражнения на равновесие, беговые упражнения.



	пересеченной местности) <u>для девушек</u> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подтягивание из виса на высокой перекладин/Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см/Рывок гири 16 кг <u>для мужчин</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см <u>для девушек</u> <i>Испытания по выбору:</i> Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание на 50 м Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км		
семнадцатая ступень — 65–69 лет;	<i>Обязательные испытания:</i> Скандинавская ходьба на 3 км/Смешанное передвижение на 1000 м /Смешанное передвижение на 2000 м/Передвижение на лыжах на 3 км <u>для мужчин</u> Смешанное передвижение на 1000 м/Смешанное передвижение на 2000 м/Передвижение на лыжах на 2 км/Скандинавская ходьба на 3 км <u>для девушек</u>	Выносливость – смешанное передвижение на длинные дистанции, скандинавская ходьба, лыжи, тур поход. Гибкость – наклон Сила - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Скоростно-силовые возможности – пресс Координация –плавание.	1. Различные вариации отжиманий. 2. Скандинавская ходьба с палками, аквааэробика. 3. Упражнения на растяжку. 4. Упражнения на равновесие.



	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью <i>Испытания по выбору:</i> Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание на 25 м Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2/3 км		
--	---	--	--

Критерии оценивания задания 1:

Оценка	Требования
5	Полностью проанализированы все нормативы возрастных ступеней: точно определены 3 и более физических качества, развиваемых данными нормативами; предложены 3 релевантных упражнения для подготовки с чёткими обоснованиями; работа оформлена структурированно, выводы логичны и обоснованы
4	Проанализированы основные нормативы ступеней (допущены ошибки): определены 2 физических качества (возможны неточности); предложены 2 упражнения для подготовки с частичным обоснованием, работа оформлена удовлетворительно.
3	Проанализированы только некоторые нормативы ступеней (значительные пробелы): определено 1 физическое качество с ошибками; предложено 1 упражнение без чёткого обоснования, работа оформлена небрежно.
2	Нормативы ступеней не проанализированы или анализ полностью неверен: физические качества не определены; упражнения не предложены, работа не оформлена.

Задание 2.

Заполните таблицу:

«Сравнительный анализ ступеней ГТО»

1 вариант		2 вариант	
Сравнить две возрастные группы: седьмая ступень (18–19 лет) и пятнадцатая ступень (55–59 лет)		Сравнить две возрастные группы: третья ступень (10–11 лет) и шестнадцатая ступень (60–64 года)	
Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
Чем отличаются нормативы для разных возрастных групп?		Чем отличаются нормативы для разных возрастных групп?	



Как комплекс ГТО учитывает возрастные особенности?		Как комплекс ГТО учитывает возрастные особенности?	
Какие виды испытаний являются общими для всех ступеней?		Какие виды испытаний являются общими для всех ступеней?	

Алгоритм выполнения:

1. Сравните нормативы для разных возрастных групп согласно вашему варианту.
2. В столбике «Вопрос» внимательно прочитайте вопросы и, используя лекционные материал и *Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"* в столбике «Ответ» дать ответ на вопросы.

Эталон ответов на задание 2:

1 вариант		2 вариант	
Сравнить две возрастные группы: седьмая ступень (18–19 лет) и пятнадцатая ступень (55–59 лет)		Сравнить две возрастные группы: третья ступень (10–11 лет) и шестнадцатая ступень (60–64 года)	
Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
Чем отличаются нормативы для разных возрастных групп?	<i>Интенсивность и объем нагрузок:</i> 7-я ступень: Высокие требования к скорости, выносливости и силе (бег на 3 км, подтягивания). 15-я ступень: нагрузки дозированные, умеренные. Исключены высокоинтенсивные виды. <i>Характер нагрузки:</i> 7-я ступень: Акцент на развитие и демонстрацию максимальных физических кондиций. 15-я ступень: Акцент на поддержание функциональности, подвижности и укрепление здоровья. <i>Безопасность:</i> 7-я ступень: допускаются осевые и ударные нагрузки (бег, прыжки). 15-я ступень: упражнения адаптированы для	Чем отличаются нормативы для разных возрастных групп?	<i>Интенсивность и характер нагрузки:</i> 3-я ступень: высокоинтенсивные, скоростно-силовые, сложнокоординационные нагрузки (бег на время, прыжки, челночный бег). 16-я ступень: исключительно умеренные, аэробные, статодинамические нагрузки. Полное отсутствие упражнений "на скорость" и с ударной нагрузкой. <i>Характер нагрузки:</i> 3-я ступень: Развитие основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, ловкость), формирование двигательной базы. 16-я ступень: Поддержание функциональной самостоятельности, профилактика возрастных заболеваний, сохранение



	минимизации рисков для суставов, позвоночника и сердечно-сосудистой системы (ходьба вместо бега, отжимания от стула).		подвижности и мышечного тонуса. <i>Безопасность:</i> 3-я ступень: безопасность важна, но организм готов к разнообразным нагрузкам. 16-я ступень: безопасность — абсолютный приоритет. Все упражнения адаптированы для минимизации рисков для суставов, позвоночника, сердечно-сосудистой системы и риска падений.
Как комплекс ГТО учитывает возрастные особенности?	Комплекс демонстрирует продуманный градуалистский подход: · <i>Учет снижения мышечной массы и силы (саркопения):</i> Замена сложных силовых упражнений (подтягивания) на доступные (сгибание рук от стула). · <i>Учет состояния суставов и позвоночника:</i> исключение прыжков, ударных нагрузок, выполнение наклонов в щадящем режиме. · <i>Учет состояния сердечно-сосудистой системы:</i> снижение интенсивности кардионагрузок, замена бега на ходьбу, сокращение дистанций в плавании и лыжах. · <i>Учет снижения гибкости:</i> Снижение нормативов в упражнениях на растяжку. · <i>Смещение цели:</i> для молодежи — это достижение спортивного результата. Для старшего возраста — сохранение активности, профилактика заболеваний и поддержание качества жизни.	Как комплекс ГТО учитывает возрастные особенности?	Учет возрастных особенностей виден в каждой строчке нормативов: 3-я ступень: упражнения носят игровой и соревновательный характер (метание в цель, челночный бег); широкий спектр испытаний для гармоничного развития всех систем организма; закладываются основы техники выполнения сложных движений (бег на длинную дистанцию, прыжок с разбега). 16-я ступень: учет снижения мышечной массы и плотности костей: исключены прыжки и подтягивания. Включены безопасные силовые упражнения (от стула, поднятие туловища); учет снижения подвижности суставов и эластичности связок; снижены нормативы по гибкости, изменена техника наклона; учет рисков со стороны сердечно-сосудистой системы: бег заменен на ходьбу, плавание — без учета времени; профилактика падений и поддержание бытовых навыков.
Какие виды испытаний являются общими для	Сгибание рук в упоре лёжа Сгибание рук в упоре о стул Наклон вперёд стоя	Какие виды испытаний являются общими для	Наклон вперёд стоя Подтягивания (м), сгибание рук в висе лёжа (ж) Бег на 1000 м С



всех ступеней?	Плавание 50 м (на время) Плавание 25 м (без времени) Бег на лыжах 5 км Передвижение на лыжах 4 км Скандинавская ходьба / Смешанное передвижение	всех ступеней?	Плавание 50 м
----------------	--	----------------	---------------

Критерии оценивания задания 2:

Оценка	Требования
5	Проведён глубокий сравнительный анализ 3+ параметров разных возрастных групп: выявлены и обоснованы ключевые различия в нормативах; проанализированы возрастные особенности для каждой группы; определены 3+ общих вида испытаний с чёткими обоснованиями. Выводы логичны, структурированы и доказательны.
4	Проведён сравнительный анализ 2 параметров: выявлены основные различия (не все обоснованы); Возрастные особенности проанализированы поверхностно; определены 2 общих вида испытаний. Выводы в основном логичны, но недостаточно глубоки.
3	Сравнительный анализ проведён фрагментарно: выявлены только очевидные различия без обоснования; возрастные особенности не проанализированы; определён 1 общий вид испытаний. Выводы слабо аргументированы
2	Сравнительный анализ не проведён: различия не выявлены; общие виды испытаний не определены. Выводы отсутствуют или неверны

Критерии оценивания письменной работы:

Оценка	Оценки за задание	
	1 задание	2 задание
5	5	5
	5	4
	4	5
4	4	4
	3	4
	4	3
3	3	3
2	2	2
	3	2
	2	3

Письменная работа № 2. «Изучение правил видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, электронная доска, доступ к сайту ГТО.

Контрольные задания:

Задание 1. Изучение обязательных испытаний

Записать:

1.1. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м)

Правила выполнения:

(Какой вид старта? Какие правила нужно соблюдать? Каким оборудованием фиксируют результат?)



Типичные ошибки:

Заполните таблицу:

«Сравнительный анализ I (6–7 лет) и III (10–11 лет) ступеней ГТО»

Возрастная ступень	Дистанция	Условия выполнения	Оборудование
I (6–7 лет)			
III (10–11 лет)			
VI (16–17 лет)			
Вывод:			

Алгоритм выполнения: 1. Используя знания в области теории и методики обучения легкой атлетике, записать правила выполнения и типичные ошибки бега на короткие дистанции.

2. Используя данные с сайта: <https://www.gto.ru/> и материалы лекций, заполнить таблицу.

Эталон ответов задания 1.1:

Правила выполнения:

- Старт — низкий (для дистанций 60 м и 100 м) или высокий (для 30 м у детей).
- Участник не должен пересекать дорожку, мешать другим участникам.
- Результат фиксируется по секундомеру в момент пересечения линии финиша.

Типичные ошибки:

- Фальстарт.
- Пересечение чужой дорожки.

«Сравнительный анализ I (6–7 лет) и III (10–11 лет) ступеней ГТО»

Возрастная ступень	Дистанция	Условия выполнения	Оборудование
I (6–7 лет)	30 м	Высокий старт	Секундомер, дорожка
III (10–11 лет)	60 м	Низкий старт	Секундомер, стартовые колодки
VI (16–17 лет)	100 м	Низкий старт	Секундомер, стартовые колодки

Записать:

1.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)

Правила выполнения:

Запрещено:

Заполнить таблицу:

«Нормативы V (14–15 лет) и
VI (16–17 лет)»

Ступень	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
V (14–15 лет)			
VI (16–17 лет)			
Вывод:			

Алгоритм выполнения: 1. Записать правила выполнения и что запрещено делать во время подтягиваний из виса на высокой перекладине.

2. Используя данные с сайта: <https://www.gto.ru/> и материалы лекций, заполнить таблицу.

3. Написать общий вывод к заданию 1.

Эталон ответов задания 1.2:

Правила выполнения:

- Исходное положение: вис хватом сверху, руки прямые, ноги не касаются пола.
- Подтянуться до уровня подбородка над перекладиной, опуститься в вис без рывков.



Запрещено: сгибание ног в коленях, раскачивание.

Таблица:

«Нормативы V (14–15 лет) и
VI (16–17 лет)»

Степень	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
V (14–15 лет)	13	9	5
VI (16–17 лет)	15	13	8

Вывод к 1 заданию: 1. Существует строгая регламентация выполнения испытаний для разных возрастных групп, определяющая технику, дистанции и условия проведения тестирования.
2. Наблюдается прогрессивное усложнение нормативов от младших к старшим возрастным ступеням, что соответствует принципу постепенного увеличения нагрузок.
3. Оборудование и условия выполнения испытаний стандартизированы, что обеспечивает объективность оценки результатов на всей территории РФ.
4. Типичные ошибки выполнения имеют общий характер для всех возрастных групп, однако их последствия более значимы для старших участников.

Критерии оценивания задания 1 «Изучение обязательных испытаний»:

Оценка	Требования
5	Таблицы заполнены полностью для всех указанных возрастных ступеней. Правильно указаны дистанции, условия выполнения и необходимое оборудование. Нормативы по подтягиванию приведены точно в соответствии с официальными требованиями. Описаны все ключевые правила выполнения без ошибок. Перечислены основные ошибки с примерами.
4	Таблицы заполнены с незначительными пропусками (1-2 ячейки). Нормативы в основном соответствуют официальным, допущены неточности. Правила выполнения описаны, но недостаточно подробно. Указаны не все типичные ошибки.
3	Таблицы заполнены частично (более 3 пропусков). Нормативы имеют значительные расхождения с официальными. Правила выполнения описаны фрагментарно. Отсутствует перечень типичных ошибок.
2	Таблицы не заполнены или заполнены неверно. Нормативы не соответствуют официальным требованиям. Правила выполнения не описаны

Задание 2. Изучение испытаний по выбору

Записать:

2.1. Метание спортивного снаряда

Правила выполнения: _____

Требования к технике: _____

Заполните таблицу:

«Нормативы II (8–9 лет) и IV (12–13 лет)»

Степень	Снаряд	Дистанция (золотой знак)	Техника выполнения
II (8–9 лет)			
IV (12–13 лет)			

Алгоритм выполнения: 1. Записать правила выполнения и требования к технике метания спортивного снаряда.

2. Используя данные с сайта: <https://www.gto.ru/> и материалы лекций, заполнить таблицу.



Эталон ответов задания 2.1. «Метание спортивного снаряда»:

Правила выполнения:

- Метание выполняется с места или с разбега.
- Снаряд: теннисный мяч (150 г) для младших групп, спортивный снаряд (500 г/700 г) для старших.
- Результат измеряется от линии метания до места падения снаряда.

Требования к технике:

- Запрещен заступ за линию метания.
- Снаряд должен приземлиться в зоне шириной 10–15 м.

Таблица
«Нормативы II (8–9 лет) и IV (12–13 лет)»

Степень	Снаряд	Дистанция (золотой знак)	Техника выполнения
II (8–9 лет)	Теннисный мяч	6 м (мальчики) учитываются количество попаданий - 4	С места или с разбега
IV (12–13 лет)	Метание мяча весом 150 г	34 м (юноши)	С разбега

Записать:

2.2. Плавание

Правила выполнения: _____

Ошибки: _____

Алгоритм выполнения: 1. Используя данные с сайта: <https://www.gto.ru/> и материалы лекций, записать правила выполнения и ошибки при плавании.

2. Написать общий вывод к заданию 2.

Эталон ответов задания 2.2. «Плавание»:

Правила выполнения:

- Старт из воды или с тумбочки (в зависимости от возраста).
- Дистанция 25 м (дети), 50 м (взрослые).
- Стилль плавания — произвольный.

Ошибки:

- Касание дна ногами.
- Помощь при повороте или финише.

Вывод к заданию 2: Анализ испытаний по выбору позволил установить, что:

1. Разнообразие видов испытаний обеспечивает возможность учета индивидуальных особенностей и предпочтений участников.
2. Техническая сложность упражнений возрастает пропорционально возрастным ступеням, достигая максимума в молодёжных группах.
3. Требования к безопасности строго регламентированы для всех видов испытаний, особенно в метании и плавании.
4. Дифференциация снарядов и дистанций соответствует физиологическим возможностям каждой возрастной группы.

Критерии оценивания задания 2. Изучение испытаний по выбору

Оценка	Требования
5	Таблица по метанию заполнена полностью и точно: правильно указаны снаряды для каждой возрастной ступени; техника выполнения описана детально с учетом возрастных особенностей; правила плавания изложены полностью, указаны все нарушения; приведены конкретные примеры ошибок при выполнении.



4	Таблица заполнена неточностями: снаряды в основном указаны правильно; техника выполнения описана, но без достаточной детализации; правил плавания изложены частично.
3	Таблица заполнена с значительными ошибками: снаряды указаны не для всех ступеней; техника выполнения описана фрагментарно; правила плавания неполные.
2	Таблица не заполнена: техника выполнения не описана, правила не изложены.

Задание 3. Сравнительный анализ испытаний.

Выполнить задание:

Сравните требования к выполнению испытаний для двух возрастных групп:

1. IV ступень (12–13 лет).
2. VIII ступень (20–24 года).

Заполните таблицу:

«Сравнительный анализ IV ступень (12–13 лет) и VIII ступень (20–24 года)»

Испытание	Различия в технике	Различия в нормативах (золото)	Причины различий
Бег			
Плавание			
Силовое упражнение			

Вывод:

Алгоритм выполнения: 1. Используя данные с сайта: <https://www.gto.ru/> и материалы лекций, записать правила выполнения и ошибки при плавании.

2. Написать вывод.

Эталон ответов задания 3. «Сравнительный анализ испытаний»:

Таблица:

«Сравнительный анализ IV ступень (12–13 лет) и VIII ступень (20–24 года)»

Испытание	Различия в технике	Различия в нормативах (золото)	Причины различий
Бег	Дистанция 60 м	Время: 9,4с (IV) vs 8 с (VIII)	Развитие скоростных качеств у взрослых
Плавание	Дистанция 50 м	Время: 0:58 (IV) vs 0:48 (VIII)	Развитие выносливости у взрослых
Силовое упражнение	Подтягивания (м), отжимания (д)	Кол-во: 8 (IV) vs 16 (VIII)	Рост мышечной массы у взрослых

Вывод: Сравнительный анализ испытаний для разных возрастных групп выявил:

1. Значительные качественные различия в технике выполнения одинаковых видов испытаний, обусловленные разным уровнем физического развития.
2. Количественные различия в нормативах носят прогрессивный характер и соответствуют законам возрастной физиологии.
3. Основные причины различий включают: уровень развития мышечной системы, координационные способности, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
4. Наибольшие различия наблюдаются в силовых и скоростно-силовых упражнениях, наименьшие - в тестах на гибкость.

Критерии оценивания письменной работы:

Оценка	Требования
--------	------------



5	21-30баллов, все задания выполнены, могут быть небольшие неточности. Работа оформлена аккуратно и полностью. Выводы глубокие и обоснованные.
4	11-20 баллов, большинство заданий выполнены правильно, одна/две ошибки. Имеются недочеты в оформлении. Выводы в основном соответствуют работе
3	7-10 баллов, задания в основном выполнены, имеются грубые ошибки. Значительные недочеты в оформлении и содержании. Выводы поверхностные
2	Менее 7 баллов, большинство заданий не выполнено. Работа оформлена небрежно. Выводы отсутствуют или не соответствуют работе

Письменная работа № 3. «Анализ функций судей и планирование работы судейской коллегии»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные документы ВФСК ГТО (регламенты, правила), протоколы тестирования, примеры планов работы судейских коллегий.

Контрольные задания:

Задание 1. Анализ функций судейской коллегии ГТО

Заполнить таблицу:
«Основные функции судейской коллегии»

Должность	Основные функции	Необходимые компетенции
Главный судья		
Судья-координатор		
Судья на виде испытаний результатов		
Судья-секретарь		
Судья-информатор		

Вывод:

Алгоритм выполнения: 1. Изучить основные функции судейской коллегии в приказе Министерства спорта РФ от 1 февраля 2016 года №70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», официальные документы ВФСК ГТО (регламенты, правила) на сайте:

<https://www.gto.ru/>

2. Записать необходимые компетенции для каждой из должностей.

3. Записать вывод.

Эталон ответов задания 1. Анализ функций судейской коллегии ГТО

Должность	Основные функции	Необходимые компетенции
Главный судья	Организация работы коллегии, распределение обязанностей, утверждение результатов	Знание нормативной базы, организаторские способности
Судья-координатор	Составление графика тестирования, взаимодействие с участниками	Коммуникативные навыки, умение работать с документами
Судья на виде испытаний результатов	Контроль выполнения нормативов, фиксация	Знание правил выполнения испытания, внимательность
Судья-секретарь	Ведение протоколов, обработка данных	Аккуратность, знание программного обеспечения ГТО



Судья-информатор	Информирование участников о порядке тестирования	Коммуникабельность, стрессоустойчивость
------------------	--	---

Вывод: Судья-секретарь должен сверить данные с черновиками и видеозаписью (при наличии).

Вывод: анализ практических ситуаций демонстрирует, что:

1. Типичные конфликтные ситуации на тестировании связаны с техническими нарушениями и ошибками в документации
2. Судьи должны знать алгоритмы действий в спорных и нестандартных ситуациях
3. Наличие регламентированных процедур позволяет объективно разрешать спорные моменты
4. Важно сочетание строгого следования правилам с гибкостью в коммуникации с участниками

Задание 2. Решение кейсов

Проанализируйте ситуации и предложите решения:

1. Кейс 1. Участник выполнил норматив с нарушением техники, но настаивает на его зачёте.

Решение: _____

2. Кейс 2. При обработке результатов тестирования обнаружены несоответствия в протоколе: результаты участника Иванова А. по бегу на 60 м указаны как 8,5 сек, тогда как фактически было зафиксировано 9,2 сек.

Решение: _____

Алгоритм выполнения:

1. Внимательно прочитай условие кейсов. Определить, какие правила ГТО были нарушены.
2. Разработать алгоритм действий для судьи. Оформить решение кейса - проблема: (краткое описание ситуации), нарушенное правило: (конкретный пункт правил), действия судьи: (пошаговый алгоритм), результат: (конечное решение ситуации).
3. Написать вывод.

Эталон ответов задания:

1. Кейс 1. Участник выполнил норматив с нарушением техники, но настаивает на его зачёте.

Проблема: участник выполнил подтягивания с рывками и раскачиванием, но требует зачесть результат.

Нарушенное правило: согласно правилам ГТО, подтягивания должны выполняться без рывков и раскачивания корпуса.

Действия судьи:

1. Спокойно объяснить участнику допущенные нарушения
2. Показать правильную технику выполнения
3. Предложить повторную попытку после 5-минутного отдыха
4. При повторном нарушении — не засчитывать результат с записью в протоколе причины

Результат: участник получает возможность улучшить результат при соблюдении правил техники.

Решение: судья должен сослаться на правила выполнения испытания и предложить повторную попытку после устранения ошибки.

2. Кейс 2. При обработке результатов тестирования обнаружены несоответствия в протоколе: результаты участника Иванова А. по бегу на 60 м указаны как 8,5 сек, тогда как фактически было зафиксировано 9,2 сек.

Проблема: в протокол внесены некорректные данные

Нарушенное правило: П. 4.7 Регламента проведения тестирования ГТО: "Все результаты должны точно соответствовать фактическим показателям участников и быть своевременно внесены в протоколы".

Действия судьи-секретаря:

1. Немедленно приостановить обработку протоколов и оповестить главного судью о выявленном несоответствии.
2. Провести сверку данных:
 - Сверить результаты с черновыми записями судьи на виде испытаний
 - Проверить видеозапись проведения испытания (при наличии)



- Уточнить данные у судьи, фиксировавшего результаты
- 3. Составить акт о корректировке:
 - Внести правильные данные в протокол
 - Указать причину расхождений
 - Заверить акт подписями главного судьи и судьи на виде испытаний
- 4. Принять меры по недопущению повторения:
 - Провести дополнительный инструктаж судей по правилам заполнения протоколов
 - Внедрить двойную проверку результатов

Результат и решение: протокол исправлен, достоверность результатов восстановлена. Данные переданы в Центр тестирования ГТО.

Вывод к заданию: разработанные решения кейсов и демонстрируют практическое применение знаний о судействе в условиях реальных ситуаций.

Задание 3. Разработка памятки для судьи

Создайте памятку для судьи на виде испытаний «Прыжок в длину с места»:

Этап	Действия
I. Подготовительный этап	
II. Проведение инструктажа:	
III. Контроль выполнения:	
IV. Измерение результата:	
V. Фиксация в протоколе:	
Дополнительные рекомендации:	

Вывод: _____

Алгоритм выполнения:

1. Изучить правила выполнения выбранного испытания
2. Найти официальные требования на сайте ГТО (ключевые моменты: техника выполнения, условия зачета результата и др.)
3. Разработай структуру памятки
4. Добавь практические рекомендации
5. Оформи памятку
6. Написать вывод

Эталон ответов задания:

Памятка для судьи на виде испытаний «Прыжок в длину с места»:

Этап	Действия
I. Подготовительный этап	· Проверить готовность сектора: зона отталкивания, место приземления · Убедиться в наличии измерительной ленты/рулетки · Проверить соответствие покрытия требованиям безопасности · Подготовить протокол для фиксации результатов
II. Проведение инструктажа:	· Объяснить технику выполнения: ✓ Исходное положение — стопы параллельно ✓ Замах руками вперед-назад ✓ Отталкивание двумя ногами



	✓ Приземление на две ноги · Показать правильное выполнение на примере · Предупредить о типичных нарушениях: ✓ Заступ за линию отталкивания ✓ Отталкивание одной ногой ✓ Приземление на одну ногу
III. Контроль выполнения:	· Следить за соблюдением техники · Фиксировать заступы за линию отталкивания · Контролировать безопасность участников
IV. Измерение результата:	· Измерять по ближайшей точке касания песка · Фиксировать результат с точностью до 1 см · Объявлять результат участнику
V. Фиксация в протоколе:	· Вносить данные после каждой попытки · Указывать лучший результат из 3 попыток · Заверять запись подписью
Дополнительные рекомендации:	· Сохранять доброжелательный тон · Поощрять участников · Соблюдать принцип объективности

Вывод: создание памятки для судьи показало, что:

1. Стандартизация процедуры судейства необходима для обеспечения единства требований
2. Четкий алгоритм действий снижает вероятность ошибок при проведении испытания
3. Визуализация и структурирование информации в памятке облегчают работу судьи
4. Учет специфики конкретного вида испытаний позволяет разработать эффективные инструменты для судейской работы

Критерии оценивания письменной работы:

Оценка	Требования
5	все задания выполнены, могут быть небольшие неточности. Работа оформлена аккуратно и полностью. Выводы глубокие и обоснованные.
4	большинство заданий выполнены правильно, одна/две ошибки. Имеются недочеты в оформлении. Выводы в основном соответствуют работе.
3	задания в основном выполнены, имеются грубые ошибки. Значительные недочеты в оформлении и содержании. Выводы поверхностные
2	большинство заданий не выполнено. Работа оформлена небрежно. Выводы отсутствуют или не соответствуют работе

Письменная работа № 4. «Определение назначения контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении испытаний (тестов)»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные документы ВФСК ГТО (регламенты, правила), контрольно-измерительные приборы: секундомер, рулетка, линейка для измерения гибкости, весы, измерительная лента, официальные нормативы ГТО.

Контрольные задания:

Задание 1. Изучение контрольно-измерительных приборов

Заполнить таблицу:

«Контрольно-измерительные приборы»

Прибор	Назначение	Испытания	Правила использования
--------	------------	-----------	-----------------------



Секундомер	Измерение времени выполнения упражнения	Бег, плавание, лыжные гонки	Включить по стартовому сигналу, выключить при финише
Рулетка	Измерение длины прыжков и метания	Прыжки в длину, метание снаряда	Измерять от линии старта до ближайшего следа
Линейка для измерения гибкости позвоночника	Оценка гибкости	Наклон вперед из положения стоя	Нулевая отметка на уровне стоп
Весы	Определение веса участника	—	Взвешивание в легкой одежде
Измерительная лента	Измерение окружности тела	—	Плотное прилегание без сдавливания

Алгоритм выполнения:

1. Используя официальные документы ВФСК ГТО (регламенты, правила), изучить информацию о приборах.
2. Заполнить таблицу используя изученные данные.

Эталон ответов:

Таблица:
«Контрольно-измерительные приборы»

Прибор	Назначение	Испытания	Правила использования
Секундомер	Измерение времени выполнения упражнения	Бег, плавание, лыжные гонки	Включить по стартовому сигналу, выключить при финише
Рулетка	Измерение длины прыжков и метания	Прыжки в длину, метание снаряда	Измерять от линии старта до ближайшего следа
Линейка для измерения гибкости позвоночника	Оценка гибкости	Наклон вперед из положения стоя	Нулевая отметка на уровне стоп
Весы	Определение веса участника	—	Взвешивание в легкой одежде
Измерительная лента	Измерение окружности тела	—	Плотное прилегание без сдавливания

Задание 2. Анализ требований к приборам

Ответить на вопросы:

1. Какие требования предъявляются к точности секундомера?
2. Почему при измерении гибкости используется специальная линейка?
3. Как обеспечить единство измерений при использовании рулетки?

Алгоритм выполнения:

1. Прочитать вопросы.



2. Для поиска информации воспользоваться сайтом (gto.ru)

3. Заполнить таблицу.

Эталон ответов:

1. Требования к точности секундомера:

- Погрешность не более $\pm 0,1$ сек для ручных секундомеров
- Для электронных секундомеров — точность до 0,01 сек
- Обязательная поверка средств измерения не реже 1 раза в год
- Использование только сертифицированных приборов

2. Причины использования специальной линейки для гибкости:

- Обеспечение стандартных условий измерения
- Возможность измерения как положительных (+см), так и отрицательных (-см) результатов
- Нулевая точка соответствует уровню стоп
- Исключение субъективной оценки результата

3. Обеспечение единства измерений рулеткой:

- Использование только сертифицированных измерительных инструментов
- Проверка целостности и точности шкалы перед испытаниями
- Единая методика измерений всеми судьями
- Фиксация ленты без провисания при измерении

Задание 3. Практическое использование приборов

Заполнить таблицу:
«Протокол измерений»

Участник	Длина прыжка (см)	Гибкость (см)
ФИО		
ФИО		

Алгоритм выполнения:

1. Подготовить необходимые приборы для измерений.
2. Провести измерения
3. Заполнить протокол.

Эталон ответов:

Таблица:
«Протокол измерений»

Участник	Длина прыжка (см)	Гибкость (см)
Иванов А.	210	+7
Петрова С.	185	+10

Задание 4. Решение практических ситуаций

Решить:

1. Ситуация 1: Секундомер показал время 8,45 сек в беге на 60 м. Как зафиксировать результат?
2. Ситуация 2: Участник приземлился на край ямы для прыжков. Как измерить результат?

Написать вывод к работе:

Алгоритм выполнения:

1. Прочитать описание ситуаций
2. Используя правила ГТО найти соответствующие пункты, изучить требования к проведению данного испытания.
3. Разработать и записать решение.
4. Написать вывод к работе.

Эталон ответов:

1. Ситуация 1:



- Согласно правилам ГТО, результат округляется до десятых долей секунды. Согласно п. 4.3 Правил ГТО,
- Фиксируется результат 8,5 сек
- В протокол вносится: «8,5 сек»
- Используется правило математического округления.

2. Ситуация 2:

- Измерение производится от линии отталкивания до ближайшего следа приземления
- Если участник коснулся земли за пределами ямы, результат не засчитывается
- Участнику предоставляется дополнительная попытка
- Судья должен предупредить о необходимости приземления в зоне измерения.

Вывод к работе:

1. Контрольно-измерительные приборы обеспечивают объективность оценки результатов тестирования.
2. Соблюдение правил использования приборов гарантирует точность измерений.
3. Единство требований к приборам позволяет сравнивать результаты участников.

Критерии оценивания письменной работы:

Оценка	Требования
5	полное выполнение заданий: таблица «Контрольно-измерительные приборы» заполнена верно, правильные ответы на вопросы, точные измерения при помощи приборов, решенная практическая ситуация с выводом.
4	Возможны незначительные ошибки при заполнении таблицы «Контрольно-измерительные приборы», при ответах на вопросы, при измерениях при помощи приборов, при решении практической ситуации и выводе.
3	частичное выполнение заданий, неполные ответы на вопросы, неточные измерения, ошибки в решении практической ситуации, неверный вывод к работе.
2	невыполнение более 50% заданий: отсутствие ответов на часть вопросов, ошибки в измерении, отсутствие вывода.

Письменная работа № 5. «Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные тексты документов и нормативно-правовых актов, образцы организационных документов, ГОСТ Р 7.0.97-2016 (требования к оформлению организационно-распорядительных документов).

Контрольные задания:

Задание 1.

Вы являетесь специалистом муниципального Центра тестирования ГТО. Вам поручено разработать полный пакет документов для проведения «Осеннего фестиваля ГТО» среди учащихся 10-11 классов (V ступень) в рамках месячника спортивной работы. В фестивале планируется участие 5 школ города (по 1 команде из 10 человек: 5 юношей + 5 девушек).

Мероприятие включает: торжественное открытие, тестирование по 4 обязательным видам (бег 100 м, бег 2/3 км, подтягивание/отжимание, наклон вперед), тестирование по 1 выборному виду (прыжок в длину с места), награждение.

Разработайте:

Этап 1. Разработка основного регламентирующего документа

Разработайте «ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Осеннего фестиваля ВФСК ГТО среди учащихся 10-11 классов». Объем: 2-3 страницы. Документ должен содержать следующие разделы:



1. Общие положения
2. Сроки и место проведения.
3. Участники
4. Программа фестиваля
5. Условия проведения и определение победителей
6. Подача заявок
7. Финансирование
8. Обеспечение безопасности.

Этап 2. Разработка регистрационных и судейских документов

1. Заявка на участие.

Алгоритм выполнения:

Этап 1. Разработка основного регламентирующего документа

Разработайте «ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Осеннего фестиваля ВФСК ГТО среди учащихся 10-11 классов». Документ должен содержать следующие разделы:

1. Пункт «Общие положения» должен включать цели и задачи фестиваля, руководство проведением, нормативную базу.
2. Пункт «Сроки и место проведения»
3. «Участники» должен включать требования к составу команд, допуск врача, наличие ID-номера ГТО.
4. Пункт «Программа фестиваля» должен включать расписание по дням/времени с перечнем видов испытаний.
5. Пункт «Условия проведения и определение победителей» должен включать систему зачета: личный и командный; порядок награждения.
6. Пункт «Подача заявок» должен включать форму, сроки, ответственное лицо.
7. Пункт «Финансирование» должен включать источники, кто обеспечивает призы.
8. Пункт «Обеспечение безопасности» должен включать требования к медицинскому сопровождению, страховке.

Этап 2. Разработка регистрационных и судейских документов

Заявка на участие должна включать:
название ОУ

ФИО руководителя команды

список участников (№ п/п, ФИО, пол, дата рождения, ID-номер в системе ГТО, вид испытания по выбору)

подпись директора и печать.

Эталон ответов:

Этап 1. Разработка основного регламентирующего документа

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении мероприятия

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ «Центр тестирования
ВФСК ГТО г. Спортград»
_____/А.С. Сидоров/
«__» _____ 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального «Осеннего фестиваля ВФСК ГТО»
среди учащихся 10-11 классов (V ступень)

1. Общие положения

1.1. Муниципальный «Осенний фестиваль ВФСК ГТО» (далее – Фестиваль) проводится с целью популяризации здорового образа жизни, вовлечения молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, а также пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Основные задачи Фестиваля:

- * Повышение уровня физической подготовленности учащейся молодежи.
- * поэтапное внедрение Комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях.
- * Выявление сильнейших участников и команд.
- * Организация активного и познавательного досуга.

1.3. Организатором Фестиваля является Муниципальный центр тестирования (МЦТ) ВФСК ГТО г. Спортград.

1.4. Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляет Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Спортград. Непосредственное проведение возлагается на Главную судейскую коллегию (ГСК), утвержденную приказом Комитета.

2. Сроки и место проведения

2.1. Фестиваль проводится 20 октября 2024 года.

2.2. Место проведения: стадион «Олимп» (ул. Спортивная, 1). В случае неблагоприятных погодных условий тестирование по беговым видам переносится в манеж «Атлет» (ул. Зимняя, 15).

3. Участники

3.1. К участию в Фестивале допускаются команды общеобразовательных школ г. Спортград, сформированные из учащихся 10-11 классов (V ступень, 16-17 лет), имеющих основную медицинскую группу здоровья и допуск врача.

3.2. Состав команды: 10 человек (5 юношей + 5 девушек) + 1 представитель (учитель физкультуры).

3.3. Обязательным условием участия является регистрация на официальном сайте www.gto.ru и наличие персонального ID-номера.

4. Программа Фестиваля

20 октября 2024 г., стадион «Олимп»:

- 09:00 – 09:30 – Сбор и регистрация участников.
- 09:30 – 10:00 – Торжественное открытие. Разминка.
- 10:00 – 13:00 – Тестирование по видам испытаний (по расписанию станций).
- 13:00 – 13:30 – Обеденный перерыв.
- 13:30 – 14:30 – Продолжение тестирования.
- 15:00 – Церемония награждения победителей и призеров.

5. Условия проведения и определение победителей

5.1. Фестиваль включает выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО V ступени:



* Обязательные: бег 100 м, бег 2 км (д), 3 км (ю), подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

* По выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

5.2. Командный зачет определяется по сумме баллов, набранных всеми участниками команды. Баллы начисляются согласно государственным требованиям Комплекса ГТО.

5.3. Личный зачет определяется по сумме баллов, набранных каждым участником по всем выполненным видам.

5.4. Награждение: команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются кубками и дипломами. Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете (отдельно юноши/девушки), награждаются медалями и грамотами. Все участники получают памятные сувениры.

6. Подача заявок

6.1. Предварительные заявки по установленной форме (Приложение 1) подаются в МЦТ ГТО до 10 октября 2024 г. на электронный адрес: gto-sportgrad@mail.ru.

6.2. Именные заявки, заверенные врачом и директором школы, предоставляются в день соревнований на мандатную комиссию.

7. Финансирование

7.1. Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля, несут организаторы.

7.2. Награды, призовой фонд и канцелярские расходы обеспечиваются за счет средств муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта».

7.3. Командировочные расходы участников (проезд, питание) несут направляющие организации.

8. Обеспечение безопасности

8.1. Ответственность за жизнь и здоровье участников в пути и во время проведения Фестиваля несут представители команд.

8.2. Все участники должны иметь страховой полис от несчастных случаев (оригинал или копию).

8.3. На время проведения Фестиваля должна быть организована медицинская помощь (дежурная бригада скорой помощи).

Этап 2. Разработка регистрационных и судейских документов

ЗАЯВКА

на участие команды МБОУ «СОШ № ____»
в муниципальном «Осеннем фестивале ВФСК ГТО»
среди учащихся 10-11 классов
20 октября 2024 г.

Руководитель команды: _____

Контактный телефон: _____

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество участника	Пол (м/ж)	Дата рождения	ID-номер в системе ГТО	Вид испытания по выбору (прыжок в длину с места)	Допуск врача, подпись



Директор МБОУ «СОШ № ____» _____ //

М.П.

Врач _____ //

Критерии оценивания:

- Полнота пакета документов (2 балла): Разработаны все запланированные документы.
- Соответствие нормам ГТО и стандартам делопроизводства (3 балла): Корректное использование терминологии ГТО, правильная структура документов, наличие всех необходимых реквизитов.
- Практическая применимость и логика (3 балла): Документы реалистичны, непротиворечивы, их можно использовать для реальной организации мероприятия. Логичные связи между документами.
- Качество оформления и грамотность (2 балла): Аккуратное форматирование, четкие таблицы, отсутствие орфографических и стилистических ошибок.

Оценка	Требования
5	9-10 баллов
4	7-8
3	5-6
2	<5

Письменная работа № 6. «Определение содержания занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью».

Время выполнения: 4 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные тексты документов и нормативно-правовых актов.

Контрольные задания:

Задание 1.

Выбрать ступень и заполнить таблицу:

- Вариант 1: VI ступень (16-17 лет) – юноши и девушки.
- Вариант 2: VIII ступень (20-24 лет) – мужчины и женщины.
- Вариант 3: XIII ступень (45-49 лет) – мужчины и женщины.

Таблица «Анализ нормативов выбранной ступени»:

№ п/п	Вид испытания (тест)	Зачетный норматив (на бронзовый знак)	Основные физические качества	Мышечные группы, участвующие в выполнении	Возможные трудности для сдающих
1	Бег на 100 м				
2	Бег на 2/3 км				
3	Подтягивание / Рывок гири				
4	Наклон вперед				
5	Плавание на 50 м				

Алгоритм выполнения:

1. Выберите ступень ВФСК ГТО из предложенного списка.
2. Заполните таблицу «Анализ нормативов выбранной ступени». В столбике «Зачетный норматив (на бронзовый знак)» заполнить норматив, используя сайт ГТО, раздел «ступени и нормативы». В столбике



«Основные физические качества» написать основные физические качества, развивающиеся при выполнении данных нормативов. В столбике «Мышечные группы, участвующие в выполнении» написать мышечные группы, участвующие при выполнении данных нормативов. В столбике «Возможные трудности для сдающих» написать трудности, которые могут возникнуть, при выполнении данных нормативов.

Эталон ответов:

Таблица «Анализ нормативов выбранной VI ступени» :

№ п/п	Вид испытания (тест)	Зачетный норматив (на бронзовый знак)	Основные физические качества	Мышечные группы, участвующие в выполнении	Возможные трудности для сдающих
1	Бег на 100 м	14,8 М 17,9 Ж	Скорость, координация	Мышцы ног, кора	Низкая стартовая скорость, неправильная техника
2	Бег на 2/3 км	15:20 М 12:25 Ж	Выносливость	Сердечно-сосудистая система, мышцы ног	Неправильное дыхание, неумение распределить силы
3	Подтягивание / Отжимания	8 М 8 Ж	Силовая выносливость	Мышцы спины, рук, плечевого пояса	Недостаточная сила хвата, слабые мышцы спины
4	Наклон вперед	+6 М +7 Ж	Гибкость	Мышцы задней поверхности бедра, спины	"Закрепощенность" мышц
5	Плавание на 50 м	1:20 М 1:45 Ж	Координация, общая выносливость	Практически все группы мышц	Боязнь воды, неправильная техника дыхания

Задание 2. Разработка содержания подготовительных занятий

Разработать:

· Занятие 1: Вводно-подготовительное.

Цель: Ознакомление с нормативами, тестирование исходного уровня физической подготовленности, обучение основам техники.

· Занятие 2: Силовое.

Цель: Развитие силовых качеств и силовой выносливости, необходимых для выполнения силовых нормативов.

· Занятие 3: Скоростно-координационное.

Цель: Развитие скорости, ловкости и координации для выполнения спринтерских забегов и метаний.

· Занятие 4: Комплексное (контрольно-подготовительное).

Цель: Закрепление полученных навыков, моделирование процедуры сдачи нормативов.

Структура плана-конспекта для ОДНОГО занятия (заполняется для каждого из 4-х занятий):

План-конспект № _____

Направленность: _____



Контингент: _____ (указать ступень ГТО)

Инвентарь:

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная (15-20 мин)			
2. Основная (40-50 мин)			
3. Заключительная (5-10 мин)			

Алгоритм выполнения:

1. Разработать план-конспект цикла из четырех занятий. Каждое занятие должно иметь определенную направленность. Выбрать одну ступень из Задания 1.

2. В столбике «Содержание» написать основные двигательные действия, выполняемые в каждой из частей занятия. В столбике «Дозировка» указать время или количество повторений каждого двигательного действия. В столбике «Организационно-методические указания» написать указания, распоряжения, команды, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к занимающимся, оценку их поведения и качества выполнения упражнений, подведение итогов.

Эталон ответов:

Выбрана ступень VIII: (20-24 лет)

План-конспект № 1

Направленность цикла: подготовка к выполнению нормативов, развивающих силу, выносливость и гибкость.

Направленность: вводно-подготовительное. Тестирование исходного уровня.

Контингент: VIII ступень

Инвентарь: секундомер, рулетка, гимнастические коврики, скакалки.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная (15-20 мин)	1. Построение. Знакомство. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи цикла занятий. 2. Медленный бег в легком темпе. 3. Комплекс ОРУ (на все группы мышц): - Вращения в суставах (шейный, плечевой, тазобедренный, коленный, голеностоп). - Наклоны туловища вперед, в стороны. - Выпады на месте. - Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса и задней поверхности бедра.	3-4 мин 5 мин 8-10 мин	Создать доброжелательную атмосферу. Объяснить важность разминки для предотвращения травм. Следить за техникой выполнения упражнений.
2. Основная (40-50 мин)	Блок А: Входное тестирование (пробная сдача 2-3 нормативов).	25-30 мин	Фиксировать результаты каждого участника в журнал. Давать четкие



	1. Подтягивание (М) / Сгибание рук в упоре лежа (Ж): Определение максимального кол-ва раз. 2. Наклон вперед на гимнастической скамье: Замер результата в см. 3. Челночный бег 3x10 м: Замер времени. Блок Б: Обучение основам. 1. Обучение технике дыхания при силовых упражнениях (выдох на усилие). 2. Обучение правильной технике наклона (работа от тазобедренных суставов, а не от спины).	10-15 мин	указания по технике. Акцентировать внимание на ошибках. Не гнаться за результатом, а сосредоточиться на правильности.
3. Заключительная (5-10 мин)	1. Заминка: Статическая растяжка мышц груди, спины, передней и задней поверхности бедра. 2. Подведение итогов: Общие замечания по группе, ответы на вопросы. 3. Домашнее задание: - Ежедневная утренняя зарядка (10-15 мин). - Растяжка мышц ног и спины (2-3 раза в день по 5 мин).	5 мин 2 мин 3 мин	Спокойный темп. Добиваться чувства легкой растяжки, а не боли. Похвалить группу за работу.

План-конспект № 2

Направленность: силовая. Развитие силовой выносливости.

Контингент: VIII ступень

Инвентарь: перекладина, гимнастические коврики, эспандеры/жгуты.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная (15 мин)	1. Построение. Сообщение задач. 2. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. 3. Суставная гимнастика с акцентом на плечевой пояс и руки + динамическая растяжка.	2 мин 5 мин 8 мин	Разминка должна быть интенсивной, чтобы подготовить мышцы и связки к силовой работе.
2. Основная (45 мин)	Блок А: Совершенствование техники. 1. Техника подтягивания: работа в негативной фазе, использование эспандера для помощи. 2. Техника отжиманий: постановка рук, положение тела. Блок Б: Круговая тренировка (3 круга). 1. Станция 1: Подтягивания (М) / Отжимания с колен (Ж) – макс. раз.	15 мин 25-30 мин (отдых между)	Контролировать технику. На первой станции работать "до отказа", на остальных – на технику и выносливость. Следить, чтобы участники не



	2. Станция 2: Приседания – 20 раз. 3. Станция 3: Планка – 60 сек. 4. Станция 4: Подъем туловища на пресс – 25 раз. 5. Станция 5: Упражнения с эспандером на спину ("тяга").	кругами 2-3 мин)	задерживали дыхание.
3. Заключительная (10 мин)	1. Заминка: Растяжка мышц груди, бицепса, трицепса, спины. 2. Обратная связь: Разбор частых ошибок. 3. Домашнее задание: - 3 подхода отжиманий до легкого утомления. - Упражнение "планка" 3 подхода по 40-60 секунд.	5 мин 2 мин 3 мин	Объяснить важность восстановления после силовой тренировки.

План-конспект № 3

Направленность: скоростно-координационное. Развитие скорости и ловкости.

Контингент: VIII ступень.

Инвентарь: секундомер, конусы, теннисные мячи, скакалки.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная (15 мин)	1. Построение. Сообщение задач. 2. Легкий бег с ускорениями по сигналу. 3. Комплекс СБУ (Специальные Беговые Упражнения): - Бег с высоким подниманием бедра. - Захлест голени. - "Велосипед". - Прыжки с ноги на ногу (многоскоки).	2 мин 5 мин 8 мин	Выполнять СБУ на технику, а не на скорость. Дистанция для СБУ – 20-30 метров.
2. Основная (45 мин)	Блок А: Работа над техникой спринта. 1. Низкий старт и стартовый разгон. 2. Бег по дистанции и финиширование. Блок Б: Координационные и скоростные упражнения. 1. Челночный бег 3x10 м: отработка техники разворота. 2. Прыжки на скакалке: 1 мин. 3. Метание теннисного мяча в цель (имитация норматива "Метание снаряда").	15 мин 25-30 мин	Делать акцент на частоту движений в спринте, а не на длину шага. При развороте в челночном беге касаться рукой пола.
3. Заключительная (10 мин)	1. Заминка: Спокойная ходьба, упражнения на растяжку мышц ног. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание: - Прыжки на скакалке 3 подхода по 1-2 минуты.	5 мин 2 мин 3 мин	Напомнить о важности развития координации для предотвращения травм в быту и спорте.



	- Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге).		
--	--	--	--

План-конспект № 4

Направленность: комплексное. Моделирование тестирования.

Контингент: VIII ступень.

Инвентарь: секундомер, рулетка, перекладина, гимнастическая скамья, протоколы для условного "судьи".

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная (15 мин)	1. Построение. Настрой на соревновательный лад. 2. Индивидуальная разминка по выбору участников (под контролем инструктора). 3. Напоминание о технике выполнения нормативов.	3 мин 10 мин 2 мин	Участники сами вспоминают оптимальный порядок разминки, инструктор корректирует.
2. Основная (50 мин)	Блок А: "Прикидка" – пробная сдача нормативов в условиях, приближенных к реальным. Участники делятся на потоки и поочередно сдают: 1. Наклон вперед на гибкость. 2. Подтягивание/Отжимание. 3. Челночный бег 3x10 м. Блок Б: Командная эстафета для снятия психологического напряжения и закрепления командного духа.	35-40 мин 10 мин	Создать атмосферу соревнований: судьи (сами участники по очереди), замеры, фиксация результатов. Сделать акцент на поддержке и взаимном уважении.
3. Заключительная (10 мин)	1. Комплексная заминка (глубокий стретчинг всех основных мышечных групп). 2. Подведение итогов цикла занятий: сравнение результатов 1-го и 4-го занятия, вручение символических сертификатов. 3. Рекомендации: выдать индивидуальные рекомендации по дальнейшей самостоятельной подготовке и график сдачи нормативов в официальном Центре тестирования.	5 мин 4 мин 1 мин	Поблагодарить всех за работу. Подчеркнуть, что главное – не просто знак ГТО, а приобретение полезных привычек и улучшение здоровья.

Критерии оценивания:

Оценка	Требования
5	Полный и грамотный анализ нормативов. Планы-конспекты разработаны творчески, с учетом возрастных особенностей.
4	Анализ выполнен, но с незначительными ошибками. Планы-конспекты содержат все необходимые элементы.
3	Анализ выполнен поверхностно. Планы-конспекты составлены, но носят шаблонный характер.
2	Задание не выполнено или выполнено неверно.



Письменная работа № 7. «Освоение методики проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью».

Время выполнения: 4 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные тексты документов и нормативно-правовых актов, методические рекомендации по подготовке.

Контрольные задания:

Задание 1.

Выбрать и проанализировать:

Выберите одну ступень ГТО:

VII ступень

VIII ступень

IX ступень

Проанализировать:

- Целевые возрастные группы -
- Физиологические особенности контингента -
- Ключевые нормативы и их технические особенности -

Алгоритм выполнения:

Выбрать одну из предложенных ступеней ГТО и проанализировать по предложенному плану, используя официальные тексты документов и нормативно-правовых актов.

Эталон ответов:

VIII ступень

Целевые возрастные группы: молодежь, студенты

Физиологические особенности:

- Оптимальные возможности для развития силы и выносливости
- Высокая скорость восстановления
- Необходимость коррекции осанки из-за малоподвижного образа жизни

Ключевые нормативы и технические особенности:

Норматив	Технические особенности	Типичные ошибки
Бег 100 м	Низкий старт, работа рук	Преждевременный выпрямление туловища
Подтягивания	Ширина хвата, фазы движения	Рывки, неполное разгибание
Плавание 50 м	Дыхание, координация	Задержка дыхания
Наклон вперед	Работа в тазобедренных суставах	Сгибание в коленях

Задание 2.

Разработайте:

- Анкету для оценки исходного уровня подготовленности
- Комплекс диагностических упражнений для первичного тестирования
- Критерии оценки техники выполнения нормативов

Алгоритм выполнения:

1. Для разработки анкеты необходимо придумать вопросы для респондентов, для возможности оценки исходного уровня подготовленности.
2. Используя материал лекций и знания в области теории и методики обучения двигательным действиям, составить диагностические упражнения для первичного тестирования.
3. Используя материал лекций и знания в области теории и методики обучения двигательным действиям, разработать критерии оценки техники выполнения нормативов.



Эталон ответов:

Анкета для оценки подготовленности:

1. Регулярность физических нагрузок (раз в неделю/месяц)
2. Наличие медицинских противопоказаний
3. Опыт выполнения нормативов ГТО
4. Индивидуальные цели

Комплекс диагностических упражнений:

1. Подтягивания/отжимания (макс. количество)
2. Наклон вперед из положения стоя (см)
3. Пробегка 100 м (сек)
4. Прыжок в длину с места (см)

Критерии оценки техники:

- Четкость выполнения
- Соответствие стандартам
- Безопасность
- Эффективность движений

Задание 3.

Составьте:

План-конспект вводного занятия для любой ступени ГТО, включающий:

- Знакомство с нормами ГТО
- Диагностику физической подготовленности
- Обучение основам техники 2-3 ключевых нормативов

Цели:

Ступень:

Продолжительность занятия:

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ

Алгоритм выполнения задания:

1. Используя официальные тексты документов и нормативно-правовых актов и свои знания в области теории и методике физической культуры, заполнить таблицу по шаблону. Сформулировать цели, выбрать ступень испытуемых. В столбике «Содержание» написать основные двигательные действия, выполняемые в каждой из частей занятия. В столбике «Дозировка» указать время или количество повторений каждого двигательного действия. В столбике «Организационно-методические указания» написать указания, распоряжения, команды, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к занимающимся, оценку их поведения и качества выполнения упражнений, подведение итогов.

Эталон ответов задания:

Тема: "Знакомство с ГТО - твой путь к здоровью"

Цели:



- Мотивация к регулярным занятиям
- Диагностика текущего уровня
- Обучение базовой технике

Ступень: 5

Продолжительность занятия: 60 минут

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть (15 мин)	Приветствие, представление	3 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Теоретический блок: о комплексе ГТО	7 мин	Рассказывать уверенно, с акцентом на испытания
	Анкетирование	5 мин	Сбор данных по разработанной анкете.
Основная часть (35 мин)	Разминка: ОРУ для всех мышечных групп	7 мин	Следить за дисциплиной
	Диагностическое тестирование	20 мин	Помощь участникам
	Обучение технике 2 нормативов	8 мин	Показ, рассказ, фото, видеоматериалы.
Заключительная часть (10 мин)	Анализ результатов	5 мин	Подытог результатов тестирования
	Постановка целей	3 мин	Для дальнейших результатов
	Рефлексия	2 мин	Подведение итогов

Критерии оценивания:

Оценка	Требования
5	Выбранная ступень проанализирована верно. Разработан материал для анкетирования/критерии. План-конспект вводного занятия для любой ступени ГТО составлен без ошибок.
4	Незначительные ошибки в анализе выбранной ступени, разработанном материале для анкетирования/критерии, плане-конспекте вводного занятия для любой ступени ГТО.
3	Ошибки в анализе выбранной ступени, разработанном материале для анкетирования/критерии, плане-конспекте вводного занятия для любой ступени ГТО.
2	Задание не выполнено или выполнено менее 50%

Письменная работа № 8 «Анализ нормативных правовых актов, регулирующих работу по предотвращению применения допинга»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, официальные тексты документов и нормативно-правовых актов.

Контрольные задания:

Задание 1. Изучение международных нормативных актов

Заполнить таблицу:



«Основные положения международных антидопинговых документов»

Документ	Год принятия	Основные положения	Значение
Всемирный антидопинговый кодекс (WADA)			
Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте			
Международные стандарты WADA			

Алгоритм выполнения:

1. Поиск источников: официальные тексты документов на сайтах:

- WADA (www.wada-ama.org)
- ЮНЕСКО (www.unesco.org)

2. Проанализировать каждый документ и заполнить таблицу.

Эталон ответов задание 1:

Таблица:

«Основные положения международных антидопинговых документов»

Документ	Год принятия	Основные положения	Значение
Всемирный антидопинговый кодекс (WADA)	2003 (актуальная ред. 2021)	- Единые стандарты тестирования - Запрещенный список - Международные стандарты	Основополагающий документ антидопинговой системы
Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте	2005	- Обязательства государств - Международное сотрудничество - Финансовая поддержка	Придание юридической силы антидопинговой политике
Международные стандарты WADA	ежегодное обновление	- Тестирование и расследования - Запрещенный список - Терапевтические исключения	Детализация требований Кодекса

Задание 2. Анализ российского законодательства

Ответить на вопросы:

Вопросы для анализа:

1. Какие меры ответственности за нарушение антидопинговых правил предусмотрены в законодательстве РФ?
2. Каковы обязанности спортсменов и тренеров согласно российским антидопинговым правилам?
3. Как организована антидопинговая работа в спортивных школах?

Алгоритм выполнения:

1. Изучить основные документы: Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; Приказ Минспорта России № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; Кодекс РФ об административных правонарушениях (ст. 6.18).



2. Ответить на вопросы.

Эталон ответов задание 2:

1. *Меры ответственности за нарушение антидопинговых правил:*

Согласно ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в РФ» и КоАП РФ:

- Дисквалификация спортсмена на срок до 4 лет
- Аннулирование результатов выступлений
- Возмещение затрат на проведение тестирования
- Административный штраф для должностных лиц (ст. 6.18 КоАП РФ)
- Уголовная ответственность за склонение к применению допинга (ст. 230.1 УК РФ)

2. *Обязанности спортсменов и тренеров:*

Согласно Приказу Минспорта № 947:

- Знать и соблюдать антидопинговые правила
- Проходить обязательное тестирование в любое время
- Предоставлять актуальную информацию о месте нахождения
- Информировать о любых препаратах, принимаемых спортсменом
- Проходить обязательное антидопинговое обучение

3. *Организация антидопинговой работы в спортивных школах:*

- Регулярные инструктажи не реже 2 раз в год
- Образовательные программы для спортсменов и тренеров
- Контроль за назначением любых лекарственных препаратов
- Ведение журналов учета проведения инструктажей
- Обязательное информирование о последствиях применения допинга.

Задание 3. Сравнительный анализ

Заполнить таблицу:

«Сравнительный анализ международных и российских антидопинговых документов»

Критерий	Международные стандарты	Российское законодательство
Ответственность спортсменов		
Образовательные программы		
Права спортсменов		

Алгоритм выполнения:

1. Сравнить положения международных и российских антидопинговых документов.
2. Заполнить таблицу.

Эталон ответов задание 3:

Таблица:

«Сравнительный анализ международных и российских антидопинговых документов»

Критерий	Международные стандарты	Российское законодательство
Ответственность спортсменов	Дисквалификация до 4 лет	Дисквалификация + административная ответственность
Образовательные программы	Обязательные для всех спортсменов	Включены в программы подготовки
Права спортсменов	Право на апелляцию в CAS	Обжалование в национальных органах

Задание 4. Решение кейсов

Решить кейсы:



Кейс 1. Молодой спортсмен принял лекарство от простуды, содержащее запрещенное вещество, не проверив его в запрещенном списке. Какие последствия и для кого?

Кейс 2. Спортивная организация не провела обязательный антидопинговый инструктаж для своих спортсменов. Какие меры ответственности предусмотрены?

Алгоритм выполнения:

1. Проанализировать ситуации, определить нормативные акты, подлежащие применению
2. Поиск правовых норм (найти в документах статьи, регулирующие подобные ситуации, определить субъектов ответственности, выявить возможные смягчающие обстоятельства)
3. Решить кейс.
4. Написать общий вывод к письменной работе.

Эталон ответов задание 4:

Кейс 1.

Нормативная база:

- Ст. 10 ВАДК: строгая ответственность спортсмена
- Ст. 2.1.1 Общероссийских антидопинговых правил

Решение:

1. Последствия для спортсмена:
 - Дисквалификация на срок до 2 лет (при доказанности отсутствия умысла)
 - Аннулирование результатов с момента взятия пробы
 - Обязанность возместить затраты на тестирование
2. Последствия для врача/тренера:
 - Административная ответственность по ст. 6.18 КоАП РФ
 - Возможное отстранение от работы
3. Профилактические меры:
 - Обязательная проверка всех препаратов в базе RADAR
 - Повышение антидопинговой грамотности.

Кейс 2.

Нормативная база:

- Ст. 28 ФЗ-329 «О физической культуре и спорте»
- Приказ Минспорта № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

Решение:

1. Меры ответственности для организации:
Административный штраф по ст. 6.18 КоАП РФ (до 100 000 руб.)
 - Приостановление деятельности до 90 суток
 - Отзыв аккредитации (для спортивных школ)
2. Меры ответственности для должностных лиц:
 - Штраф от 30 000 до 50 000 руб.
 - Дисквалификация до 3 лет
3. Корректирующие действия:
 - Немедленное проведение инструктажа
 - Введение дополнительного контроля
 - Назначение ответственного за антидопинговую работу

Вывод к письменной работе:

1. Международные и российские нормативные акты образуют единую систему правового регулирования антидопинговой деятельности.
2. Российское законодательство полностью соответствует международным стандартам WADA и предусматривает комплексные меры ответственности.
3. Ключевой принцип — строгая ответственность спортсмена за любые запрещенные вещества в пробе.



4. Образовательная и профилактическая работа являются важнейшими элементами эффективной антидопинговой политики.

5. Соблюдение антидопинговых правил — обязанность не только спортсменов, но и всего их окружения (тренеров, врачей, организаций).

Критерии оценивания письменной работы:

Оценка	Требования
5	Все задания выполнены. Глубокий анализ нормативных актов. Точные ссылки на законодательство. Практически ориентированные решения.
4	Все задания выполнены, имеются небольшие неточности. Анализ в основном точный. Имеются ссылки на законодательство. Решения практичны.
3	Задания выполнены на минимально допустимом уровне. Анализ поверхностный. Ссылки на законодательство фрагментарны. Решения требуют доработки
2	Большинство заданий не выполнено. Анализ отсутствует или ошибочен. Ссылки на законодательство отсутствуют. Решения непрофессиональны или отсутствуют.

Письменная работа № 9 «Анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка, материалы лекций.

Контрольные задания:

Заполните таблицу

«Анализ возможностей педагогических методов в решении задач профилактики допинга и зависимостей»

Название	Содержание, цель, задачи	Использование в практической деятельности
Традиционные педагогические методы:		
Объяснение		
Беседа		
Работа с текстовыми материалами		
Выводы:		

Алгоритм выполнения:

1. Используя знания и материал конспектов, в графе «Содержание, цель, задачи» указать основные сведения, имеющие значение для решения задач профилактики допинга и зависимостей.

2. В графе «Использование в практической деятельности» необходимо указать возможности и необходимость использования метода для решения задач профилактики допинга и зависимостей.



3. Сформулировать общие выводы по практической работе.

Эталон ответов:

Название	Содержание, цель, задачи	Использование в практической деятельности
Традиционные педагогические методы: Объяснение	Представляет собой целенаправленное, систематическое и логически выстроенное изложение информации о допинге и зависимостях, их последствиях и альтернативах. Включает: · Научные данные о воздействии допинга на организм · Медицинские последствия применения запрещенных веществ · Правовые аспекты и санкции за использование допинга · Этические принципы честной спортивной борьбы · Альтернативные пути достижения спортивных результатов <i>Цель:</i> сформировать у спортсменов целостное, научно обоснованное представление о проблеме допинга, осознание необратимости последствий его применения и понимание преимуществ "чистого" спорта. <i>Задачи:</i> 1. Информационная - предоставить достоверные сведения о видах допинга, механизмах действия и последствиях 2. Разъяснительная - объяснить причинно-следственные связи между применением допинга и разрушительными последствиями 3. Мотивационная - сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к отказу от допинга 4. Профилактическая - предупредить возможные попытки использования запрещенных веществ 5. Альтернативная - показать законные пути повышения спортивных результатов	<i>В образовательном процессе:</i> · Проведение лекций и семинаров в спортивных школах и училищах · Организация тематических занятий в рамках учебных программ · Включение модуля о допинге в курс спортивной медицины и психологии <i>В тренировочной деятельности:</i> · Регулярные беседы тренера со спортсменами о ценности "чистого" спорта · Обсуждение случаев дисквалификации известных спортсменов · Разъяснение принципов антидопингового контроля <i>В соревновательный период:</i> · Инструктаж о правилах прохождения допинг-контроля · Объяснение ответственности за нарушение антидопинговых правил · Информирование о рисках приема лекарственных препаратов во время соревнований



Беседа	Беседа представляет собой целенаправленный диалог между педагогом/тренером и спортсменами, построенный на принципах доверия и открытости. Включает: · Обсуждение личного отношения к проблеме допинга · Анализ мотивов и причин возможного применения запрещенных веществ · Обмен мнениями о ценности "чистых" спортивных достижений · Совместный поиск альтернативных путей достижения результатов · Обсуждение конкретных жизненных ситуаций и способов противостояния давлению. <i>Виды бесед:</i> · Информационная беседа - обсуждение новых сведений о допинге · Профилактическая беседа - предупреждение возможных нарушений · Проблемная беседа - анализ сложных вопросов · Индивидуальная беседа - конфиденциальный разговор с отдельным спортсменом · Групповая беседа - коллективное обсуждение в команде <i>Цель:</i> Сформировать у спортсменов осознанную позицию отказа от допинга через совместный анализ проблемы, развитие критического мышления и укрепление личной ответственности за принимаемые решения. <i>Задачи:</i>	· В тренировочном процессе: регулярные беседы тренера с командой о важности честной спортивной борьбы · В образовательной деятельности: проведение дискуссий на темы спортивной морали и нравственности · В психологической подготовке: индивидуальные беседы со спортсменами, находящимися в группе риска · В организационной работе: обсуждение случаев нарушения антидопинговых правил другими спортсменами
---------------	---	---



	1. Диагностическая - выявление уровня информированности и отношения спортсменов к проблеме допинга 2. Коррекционная - изменение ошибочных представлений и стереотипов о допинге 3. Развивающая - формирование навыков анализа и оценки рисков 4. Воспитательная - укрепление этических принципов и спортивных ценностей 5. Поддерживающая - создание психологически безопасной среды для обсуждения трудных тем	
Работа с текстовыми материалами	Метод предполагает систематическую работу спортсменов с различными видами текстовой информации антидопинговой направленности. Включает: · Изучение официальных документов (Всемирный антидопинговый кодекс, законодательство РФ) · Анализ научных и научно-популярных статей о последствиях допинга · Работу с информационными брошюрами и памятками · Изучение биографий и мемуаров спортсменов · Анализ случаев дисквалификации из спортивной практики · Работу с образовательными материалами РУСАДА и WADA <i>Виды текстовых материалов:</i> · Официальные документы: антидопинговые правила, законы, кодексы · Научные материалы: исследования о воздействии допинга на организм	В учебном процессе: · Изучение Запрещенного списка WADA · Анализ обновлений антидопингового законодательства · Работа с образовательными модулями РУСАДА В тренировочной деятельности: · Изучение инструкций по допинг-контролю · Анализ случаев нарушений в виде спорта · Ведение дневников питания и фармакологической нагрузки В воспитательной работе: · Чтение и обсуждение биографий "чистых" спортсменов · Анализ публикаций о последствиях допинга для здоровья



	· Образовательные ресурсы: пособия, рабочие тетради, онлайн-курсы · Публицистика: статьи, интервью, репортажи · Литературные источники: биографии, автобиографии, художественные произведения <i>Цель:</i> Сформировать у спортсменов систему доказательных знаний о допинге, развить навыки критического анализа информации и сформировать осознанную антидопинговую позицию на основе работы с авторитетными источниками. <i>Задачи:</i> 1. Информационная - обеспечить усвоение достоверной информации о допинге 2. Аналитическая - развить умение критически оценивать текстовые материалы 3. Правовая - сформировать знание нормативно-правовой базы 4. Профилактическая - создать психологические барьеры к применению допинга 5. Практическая - научить использовать полученные знания в реальных ситуациях	· Изучение материалов о карьерных крахах из-за допинга
Выводы: ни один из рассмотренных методов не является универсальным. Эффективная система профилактики допинга должна гибко сочетать: · Систематическое объяснение как основу знаний · Регулярную беседу как инструмент коррекции поведения · Целенаправленную работу с текстами как средство развития самостоятельности Оптимальной является последовательная реализация всех трех методов в логике "от информации к действию" - от получения знаний через объяснение к их осмыслению в беседе и самостоятельному применению через работу с текстовыми материалами.		



Критерии оценивания:

Оценка	Требования
5	Подробно описан процесс педагогического вмешательства, содержащий ясные цели, задачи, методы и механизмы оценки эффективности. Представлены убедительные аргументы, подтверждающие влияние выбранного метода на профилактику допинга и зависимостей. Использованы современные научные исследования и практики, подтверждающие правильность сделанных выводов. Четкое представление примеров успешной реализации аналогичных программ в образовательной среде.
4	Ясно определены цели и задачи профилактической работы, представлены ключевые этапы её реализации. Аргументация обоснована примерами успешного опыта внедрения профилактических программ. Имеются отдельные незначительные недостатки в аргументации или структуре изложения.
3	Основное содержание представлено поверхностно, отсутствуют детали описания отдельных элементов педагогического вмешательства. Недостаточная аргументация влияния используемого метода на достижение поставленных целей. Примеры реализованных проектов присутствуют, однако недостаточны для полного подтверждения гипотез автора.
2	Материал неполноценен, отсутствуют четкие формулировки целей и задач профилактической работы. Отсутствие структуры изложения, неопределённость используемых методов и механизмов оценки эффективности. Незначительное использование научных исследований и литературы, приводящие доводы не подкрепляются фактами и примерами.

Письменная работа № 10 «Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»

Время выполнения: 2 часа

Необходимое МТО: рабочий кабинет, парта, бланк работы, ручка.

Контрольные задания:

Заполните таблицу

«Планирование и разработка физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО, входящих в годовой план физкультурно-спортивной работы на выбор: общеобразовательных организаций,



профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования»

Цель:

Задачи:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение
1					

Алгоритм выполнения:

1. Прочитать материал лекции для дальнейшего успешного заполнения таблицы. Записать цель и задачи мероприятий.
2. В столбике «№ п/п» прописывается числовой номер мероприятия, например, 1,2,3 и тд.
3. В столбике «Наименование мероприятия». Соревнования в условиях образовательных организаций целесообразно планировать, приурочив их, например, ко Дню защитника Отечества, Дню Победы, например, «Шаг навстречу победе», «Фитнес-патриот».
4. В столбике «сроки проведения» указывается число, месяц, год. Например, 22.02.2025г.
5. В столбике «Место проведения» указывается спортивный объект, где будет проходить мероприятие, например, стадион, бассейн.
6. В столбике «Участники» прописывается возрастная группа соревнующихся по ступеням ГТО, например, 1-я ступень — 6–7 лет (дошкольники и первоклассники);
7. В столбике «Ответственный за проведение» обычно указывается учитель физической культуры. В некоторых организациях создают специальную комиссию, в состав которой могут входить, например, руководитель образовательного учреждения, заместитель директора по учебной работе, медицинский работник, педагог-организатор и другие.

Эталон ответов:

Таблица

«Планирование и разработка физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО, входящих в
годовой план физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной организации МАОУ
«Прогимназия 81»»

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающегося средствами физической культуры и спортом через подготовку физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

1. Продолжать изучать нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательной организации.
2. Вести активную пропаганду занятий физической культурой и спортом, как

Составляющей здорового образа жизни среди всех участников образовательных отношений.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение
1	Выступление на родительском собрании об участии учащихся ВФСК «ГТО» в МАОУ «Прогимназия 81»	Сентябрь 2025г	Актный зал школы	1-4 классы и их родители	Учитель физкультуры



2	Агитационная работа по сдаче комплекса ГТО и пропаганда здорового образа жизни.	Сентябрь 2025г	Актный зал школы	1-4 классы, педагогический состав работников школы	Учитель физкультуры
3	Размещение информации о мероприятиях ВФСК ГТО, наполнение раздела ВФСК ГТО» на официальном сайте.	Сентябрь 2025г			Учитель физкультуры
4	Участие в акции «Стань участником ГТО» для обучающихся и сотрудников МАОУ «Прогимназия 81».	Октябрь 2025г	Актный зал, спортивный зал	1-4 классы, педагогический и трудовой коллектив школы	Учитель физкультуры
5	Проведение классных часов «ГТО – путь к успеху», 1-4 классы.	Октябрь 2025г	Кабинеты	1-4 классы	Учитель физкультуры, классный руководитель
6	Проведение видео урока «ВФСК ГТО» 1-4 классы.	Октябрь 2025г	Кабинеты	1-4 классы	Учитель физкультуры
7	Эстафеты «Первые шаги ГТО».	Ноябрь 2025г	Спортивный зал	1-4 классы	Учитель физкультуры
8	Конкурс рисунков на тему «Я выбираю ГТО».	Декабрь 2025г		1-4 классы	Учитель физкультуры
9	Конкурс детского творчества «Мы выбираем ГТО» среди учащихся 1-4 классов.	Январь 2026г		1-4 классы	Учитель физкультуры
10	Спортивный праздник «Папа, мама, мы с ГТО нам по пути!», 1-4 классы	Февраль 2026г	Спортивный зал	1-4 классы, родители	Учитель физкультуры
11	Выступление на педсовете о внедрении	Февраль 2026г	Актный зал	Педагогический и трудовой коллектив	Учитель физкультуры



	ВФСК «ГТО» в МАОУ «Прогимназия 81»				
12	Обновление раздела, содержащего информацию по внедрению ГТО.	Марта 2026г			Учитель физкультуры
13	Проведение тестирования физической подготовки обучающихся по программе комплекса ГТО.	Марта 2026г	Спортивный зал	1-4 классы	Учитель физкультуры
14	Проведение тестирования физической подготовки сотрудников МАОУ «Прогимназии 81» по программе комплекса ГТО.	Март 2026г	Спортивный зал	Педагогический и трудовой коллектив	Учитель физкультуры
15	Участие в муниципальных конкурсах, фестивалях ГТО	Апрель 2026г	Стадион «Поляна»	1-4 классы	Учитель физкультуры
16	Участие в спортивном празднике ГТО среди семейных команд муниципальных образовательных организаций Сыктывкара	Апрель 2026г	Стадион «Поляна»	1-4 классы, родители	Учитель физкультуры
17	Торжественные церемонии награждения учащихся, педагогов успешно выполнивших нормы ВФСК «ГТО»	Май 2026г	Актный зал	1-4 классы, педагогический и трудовой коллектив	Учитель физкультуры



Критерии оценивания:

5	Документ разработан и оформлен профессионально, соответствует стандарту, глубокое понимание специфики тематики, точное соблюдение регламентов и стандартов: логично выстроены, последовательны и удобочитаемы, содержательные части детально проработаны, ясно отражают задачи и цели мероприятия.
4	Соответствует основным требованиям, но возможны небольшие упущения в деталях оформления. Достаточный уровень последовательности и структурированности документа. Информация представлена грамотно, хотя возможно присутствие мелких стилистических или орфографических ошибок.
3	Достаточно низкий уровень детализации и точности, некоторые существенные недостатки, затрудняющие полноценное применение документа: нарушения типового формата, несоответствие некоторым правилам оформления. Слабая логичность построения документа, нарушение порядка разделов
2	Невозможность полноценного использования документа для организации мероприятия. Низкий уровень грамотности, многочисленные ошибки или полное отсутствие работы.

Письменная работа № 11 «Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения».

Место проведения: кабинет

Время проведения: 3 часа

МТО: рабочий кабинет, электронная доска, листы А5.

Контрольные задания:

Задание 1.

Разработайте:

Подробный сценарий беседы о профилактике допинга для молодежи 16-18 лет (учащиеся колледжей, старшеклассники), которая проводится в рамках подготовки или во время проведения фестиваля ГТО. Беседа должна длиться 25-30 минут.

Этапы выполнения работы:

Этап 1. Подготовительный (Аналитический)

1. Цель и задачи вашей беседы:
2. Целевая аудитория:
3. Мини-исследование:

Этап 2. Разработка сценария

Тема беседы: _____



Целевая аудитория: _____

Цель: _____

Задачи:

1. ---
2. ---
3. ---

Этап (время)	Содержание деятельности организатора (ведущего)	Деятельность аудитории	Ресурсы (оборудование, материалы)

Алгоритм выполнения:

Этап 1. Подготовительный (Аналитический)

1. Сформулируйте цель и задачи вашей беседы (например: цель – формирование стойкой негативной установки к допингу; задачи: информировать, развеять мифы, показать альтернативу в виде честной подготовки через ГТО).
2. Опишите целевую аудиторию: возраст, предполагаемый уровень знаний о допинге и ГТО, мотивация к занятиям спортом, возможные "болевые точки" (например, вера в "чудо-таблетку" для быстрого результата).
3. Проведите мини-исследование: найдите 3 ключевых аргумента против допинга с точки зрения здоровья, спортивной этики и закона. Найдите 2 аргумента, связывающие честный путь самосовершенствования с философией комплекса ГТО ("быстрее, выше, сильнее – и ЧЕСТНО!").

Этап 2. Разработка сценария

Используя разработайте сценарий, который включает:

Введение (5-7 мин):

Приветствие, представление темы.

Актуализация: краткий опрос-голосование ("Кто считает, что допинг – проблема только большого спорта?"), история-загадка или яркий пример (без называния имен).

- Четкое обозначение цели встречи.
- Основная часть (15-18 мин):
 - Информационный блок "Что такое допинг и почему он вне закона?" (простыми словами о WADA, последствиях для здоровья).
 - Интерактивный блок "Разрушители мифов": работа в мини-группах (по 2-3 человека) – каждой группе дается карточка с мифом ("Допинг помогает быстро сдать ГТО", "Травки и БАДы – это не допинг", "Однократный прием не навредит"). Задача – найти контраргументы.
 - Блок "ГТО – территория честного спорта": рассказ о том, что значки ГТО – это доказательство персонального прогресса, а не победы над кем-то любой ценой. Подчеркнуть, что допинг противоречит идеалам ГТО.
- Заключение (3-5 мин):

Резюме ключевых мыслей.

Призыв к действию: где искать достоверную информацию (сайт RUSADA, горячая линия), как проверить препарат.

Мотивирующее слово о ценности здоровья, честности и настоящих побед над самим собой. Ответы на вопросы.

Ресурсы: Укажите, какие наглядные материалы вы будете использовать (презентация, короткий видеоролик, раздаточные материалы – карточки с мифами, памятки).



Эталон ответов:

Этап 1. Подготовительный (Аналитический)

- Цель: сформировать у молодежи осознанный выбор в пользу честного спорта и здорового образа жизни, продемонстрировав несовместимость допинга с ценностями комплекса ГТО.
- Задачи:
 1. Информировать: дать четкое определение допинга, объяснить его правовые и медицинские последствия.
 2. Мотивировать: разрушить популярные мифы о "безопасности" и "эффективности" допинга для достижения быстрых результатов.
 3. Интегрировать: показать, как комплекс ГТО является альтернативной, честной и здоровой системой самосовершенствования, где главный соперник – ты сам.

2. Описание целевой аудитории:

- Возраст: 16-18 лет (учащиеся колледжей, 10-11 классы).
- Уровень знаний: Поверхностный. Слышали скандалы в большом спорте, но могут считать допинг проблемой лишь элитных атлетов. Широко распространены мифы о "безвредных" энергетиках и БАДах.
- Мотивация: Желание улучшить физическую форму, сдать нормы ГТО на хороший результат, выделиться среди сверстников, возможно – поступление в вуз с учетом баллов за ГТО.
- "Болевые точки": ищут кратчайшие пути к результату; могут недооценивать риски; испытывают давление соревновательного момента.

3. Ключевые аргументы:

- Против допинга:
 1. Здоровье: Необратимый вред сердечно-сосудистой системе, печени, почкам, психике (агрессия, депрессия). Гормональные сбои, бесплодие.
 2. Этика: Допинг – это обман. Он крадет победу у тех, кто работал честно. Уничтожает саму суть спорта – fair play (честную игру).
 3. Закон: Пожизненная дисквалификация, аннулирование результатов, потеря репутации, уголовная ответственность за распространение.
- В поддержку ГТО:
 1. Честный прогресс: Значок ГТО – это документ, подтверждающий ваш личный прогресс. Его нельзя купить, его можно только заработать упорством.
 2. Философия здоровья: ГТО – это не про "выиграть любой ценой", а про гармоничное развитие, здоровье и долголетие. Это система для жизни, а не для одной гонки.

Этап 2. Разработка сценария

Тема беседы: "Твой выбор: ДОПИНГ или ГТО? Сила в честности!"

Целевая аудитория: Молодежь 16-18 лет, участники фестиваля ГТО.

Цель: сформировать отрицательное отношение к допингу через призму ценностей честного спорта и личного достижения в рамках комплекса ГТО.

Задачи:

1. Дать четкое представление о допинге и его последствиях.
2. Развенчать 3 основных мифа о допинге в любительском спорте.
3. Показать комплекс ГТО как путь честного, здорового и социально одобряемого самосовершенствования.



Этап (время)	Содержание деятельности организатора (ведущего)	Деятельность аудитории	Ресурсы (оборудование, материалы)
Введение (5 мин)	1. Приветствие. "Здравствуйте! Сегодня мы поговорим на очень важную тему, которая касается не только чемпионов, но и каждого, кто выходит на старт, даже на ступеньки ГТО." 2. Актуализация (опрос). "Ответьте анонимно в нашем мини-опросе в зале: - Кто считает, что допинг помогает стать чемпионом? (Поднять красную карточку) - Кто уверен, что для сдачи ГТО допинг не нужен? (Поднять зеленую)" 3. Объявление темы и цели. "Итак, тема нашей встречи: «Твой выбор: ДОПИНГ или ГТО?». Мы вместе разберемся, почему первый путь – тупиковый, а второй – верный."	Слушают. Участвуют в опросе, поднимая карточки.	Презентация (слайд 1 – тема). Набор двухцветных карточек для голосования.
Основная часть (18 мин)	Блок 1: Суровая правда (7 мин). 1. Определение: "Допинг – это не только шприцы. Это ЛЮБОЕ запрещенное вещество или метод для искусственного повышения результата. Даже некоторые «травки» или обезболивающие могут входить в запрещенный список WADA." 2. Последствия (акцент на здоровье): Показ инфографики с последствиями для организма. "Цена «победы» – инвалидность в 30 лет. Стоит ли?" 3. Связка с ГТО: "А теперь главное: сдача нормативов ГТО – это официальное спортивное мероприятие. Нарушение антидопинговых правил ведет к аннулированию вашего знака отличия. Ваш труд перечеркнут." Блок 2: "Разрушители мифов" – работа в группах (8 мин). 1. Инструктаж: "Разобьемся на 4 группы. Каждая получает карточку	Слушают, кивают, возможно, делятся своими историями подготовки к ГТО. Слушают, смотрят инфографику, задают вопросы. Активно работают в группах, обсуждают, готовят ответ. Представляют свои слоганы.	Слайды 2-4: определение, инфографика, правила ГТО и допинг. Карточки с мифами: 1. "Энергетик перед забегом – не допинг, это просто бодрость". 2. "Допинг нужен только профессионалам, для ГТО он безвреден". 3. "Все сильные атлеты что-то принимают, иначе не добьются успеха". 4. "БАДы из интернета точно безопасны". Флипчарт/доска для записи слоганов.



	с распространенным мифом. Ваша задача за 5 минут: - Обсудить, почему это – миф. - Придумать яркий слоган-опровержение." 2. Работа в группах. Подхожу, помогаю, направляю. 3. Презентация: заслушиваем по 1 представителю от группы. Комментирую, дополняю. <i>Блок 3: ГТО – твоя честная сила (3 мин).</i> "Так какой же путь? ГТО – это ваш полигон для честной борьбы. Здесь вы соревнуетесь с самим собой: с результатом прошлого года. Золотой значок – это награда за вашу волю, регулярные тренировки и здоровый образ жизни. Это то, чем можно гордиться без стыда."		
Заключительная часть (4 мин)	1. Резюме. "Итак, мы выбираем здоровье, честность и уважение к себе. Допинг – это обман, чья цена несоизмеримо высока. ГТО – это честный вызов самому себе." 2. Призыв к действию. "У вас есть сомнения в препарате? Зайдите на сайт RUSADA, проверьте по базе. Есть мобильное приложение «Антидопинг PRO». Не рискуйте своим будущим!" 3. Мотивация. "Ваш золотой значок ГТО, заработанный честным путем, будет цениться гораздо выше любой «химической» медали. Удачи на пути к вашим личным рекордам!" 4. Ответы на вопросы (если осталось время).	Слушают, записывают или фотографируют ссылки. Задают вопросы.	Слайд 5: контактная информация RUSADA, QR-коды. Раздаточные материалы: памятки «5 шагов чистого спортсмена».

Критерии оценивания:

- Соответствие теме и целям (2 балла): Сценарий четко направлен на профилактику допинга в контексте ГТО.
- Учет особенностей аудитории (2 балла): Язык, примеры, форматы работы адекватны возрасту и интересам молодежи.
- Структура и логика (2 балла): Сценарий имеет четкую структуру (введение-основная часть-заключение), логические переходы.
- Интерактивность и методы работы (2 балла): Используются разнообразные методы (опрос, групповая работа, диалог), вовлекающие аудиторию.



- Практическая значимость и связь с ГТО (2 балла): Даны четкие, полезные советы, тема убедительно увязана с ценностями комплекса ГТО.
- Оформление и презентация (1 балл): Работа оформлена аккуратно, речь при ответе четкая и убедительная.

Оценка	Требования
5	10-11 баллов
4	8-9
3	6-7
2	<6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Содержание оценочных материалов промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Место проведения: кабинет

Время проведения: 2 часа

МТО: рабочий кабинет, ПК, тестовые задания, бланки ответов

Задание ПА, описание условий: дифференцированный зачет выставляется на основе результатов текущего контроля (оценок за 11 письменных работ) +тестирование по всем разделам РП (35 тестовых заданий).

Вопросы для тестирования:

1. Когда Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» был официально утвержден?
 - a) 2014 г
 - b) 2018 г.
 - c) 2020 г.
 - d) 2012 г.
2. Сколько ступеней включает комплекс ГТО?
 - a) 5
 - b) 11
 - c) 15
 - d) 7
3. Какой цвет значка присваивается спортсменам, выполнившим требования золотой медали ГТО?
 - a) Золотой
 - b) Серебряный
 - c) Бронзовый
 - d) Красный
4. Кого называют участником программы ГТО?
 - a) Только школьников и студентов
 - b) Граждан всех возрастных категорий
 - c) Спортсменов-профессионалов
 - d) Только сотрудников государственных учреждений
5. Какой основной документ регулирует выполнение нормативов ГТО?
 - a) Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 - b) Постановление Правительства РФ № 540
 - c) Приказ Минспорта России № 111
 - d) Распоряжение Президента РФ № Р152
6. Кто может пройти тестирование на сдачу норм ГТО?



- a) Все граждане РФ старше 18 лет
- b) Дети и подростки младше 16 лет
- c) Любое лицо независимо от гражданства и возраста
- d) Студенты высших учебных заведений

7. Основная цель введения комплекса ГТО в России:

- a) Укрепление национальной обороны
- b) Создание условий для активного отдыха населения
- c) Популяризация массового спорта и укрепление здоровья нации
- d) Улучшение показателей профессиональной пригодности работников предприятий

8. Нормативы ГТО содержат испытания по следующим направлениям, кроме:

- a) Силовые способности
- b) Выносливость
- c) Гибкость тела
- d) Умение играть в шахматы

9. Можно ли повторно сдавать нормы ГТО, если первая попытка была неудачной?

- a) Да, можно повторить попытку неограниченное число раз
- b) Нет, повторная сдача невозможна
- c) Повтор возможен только через год
- d) Возможность повторного тестирования зависит от региона проживания

10. Что является обязательным условием для присвоения знака отличия ГТО?

- a) Наличие спортивной квалификации
- b) Выполнение минимального количества тестов из своего возрастного этапа
- c) Получение медицинского допуска врача
- d) Регистрация на официальном сайте ГТО

11. Кто имеет право проводить регистрацию результатов сдачи нормативов ГТО?

- a) Судьи всероссийской категории
- b) Аттестованные специалисты региональных центров тестирования ГТО
- c) Врачи медицинской комиссии
- d) Руководители образовательных организаций

12. Что входит в обязанности судьи на соревнованиях по выполнению нормативов ГТО?

- a) Консультация участников перед соревнованиями
- b) Контроль правильности выполнения теста и фиксация результата
- c) Предоставление медалей победителям
- d) Оформление протокола соревнований самостоятельно

13. Обязательным требованием к судьям соревнований по ГТО является:

- a) Высшее образование в области физического воспитания
- b) Прохождение специальной подготовки и аттестация в региональном центре тестирования ГТО
- c) Опыт участия в Олимпийских играх
- d) Минимальный стаж работы тренером не менее пяти лет

14. Как часто проводятся региональные семинары для повышения квалификации судей ГТО?

- a) Один раз в два года
- b) Ежегодно
- c) Не реже двух раз в год
- d) Каждые пять лет

15. Если возникли сомнения относительно результата участника, какой порядок действий у судьи?

- a) Немедленно объявляет провал попытки
- b) Обращается к старшему судье для дополнительного рассмотрения
- c) Проводит дополнительную проверку другим способом измерения
- d) Оставляет решение на усмотрение самого спортсмена



16. Допускается ли участие судейских коллегий регионального центра ГТО в качестве членов жюри национальных соревнований?

- a) Да, разрешено законом
- b) Возможно лишь после дополнительной сертификации
- c) Запрещено правилами ГТО
- d) Возможен лишь временный допуск на локальные соревнования

17. Зафиксированный результат каждого вида испытаний фиксируется в протоколе, подписанном кем?

- a) Главным судьей и врачом медицинской комиссии
- b) Самими участниками соревнований
- c) Организацией, проводящей мероприятие
- d) Техническим специалистом системы ГТО

18. Главный судья соревнований обязан присутствовать:

- a) Во время всего хода соревнований
- b) Только на открытии и закрытии мероприятия
- c) Лишь при возникновении конфликтных ситуаций
- d) Периодически посещать места соревнований для контроля

19. Может ли назначенный врач медицинской комиссии отказать в допуске участника к выполнению нормативов ГТО?

- a) Да, при наличии противопоказаний к физическим нагрузкам
- b) Нет, это решает тренер или сам участник
- c) Врач вправе сделать это только на основании справки
- d) Решение принимает региональный центр тестирования ГТО

20. Должностные лица органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации имеют право на привлечение квалифицированного персонала для организации судейства:

- a) Искключительно сотрудников федерального органа управления спортом
- b) Работников местных органов здравоохранения
- c) Специалистов муниципальных центров тестирования ГТО
- d) Любой квалифицированной организации, прошедшей аккредитацию Министерства спорта РФ

21. Согласно программе ГТО, подготовка к выполнению нормативов осуществляется преимущественно путем:

- a) Индивидуальных тренировок дома
- b) Занятий физической культурой в образовательных учреждениях и центрах тестирования ГТО
- c) Специальных занятий в спортшколах олимпийского резерва
- d) Онлайн-курсов физических нагрузок

22. Перед началом регулярных тренировок рекомендуется:

- a) Пройти медицинское обследование и консультацию специалиста
- b) Посмотреть мотивирующие фильмы о спорте
- c) Купить спортивный инвентарь и форму
- d) Изучить правила соревнований на местности

23. Основной принцип тренировки по подготовке к выполнению нормативов ГТО:

- a) Постепенность увеличения нагрузки
- b) Максимальная интенсивность занятий сразу
- c) Частота тренировок три раза в неделю вне зависимости от самочувствия
- d) Использование исключительно тренажеров в зале

24. Рекомендуемая частота занятий для эффективной подготовки к выполнению нормативов ГТО:

- a) 1 раз в неделю
- b) От трех до пяти раз в неделю
- c) Ежедневно, семь дней в неделю



d) Достаточно двух раз в месяц

25. Важнейшими элементами тренировочного процесса являются:

- a) Прогулка пешком ежедневно минимум полчаса
- b) Игровые виды спорта
- c) Чередование силовых и аэробных нагрузок
- d) Ограниченные циклические тренировки бегом и плаванием

26. Одним из наиболее эффективных способов развития выносливости является:

- a) Бег на длинные дистанции
- b) Ходьба быстрым шагом по ровному покрытию
- c) Езда на велосипеде по городу
- d) Работа с небольшими весами в тренажёрном зале

27. В процессе тренировки по ГТО особое внимание уделяется развитию:

- a) Музыкально-хореографического мастерства
- b) Психологической устойчивости
- c) Координационных способностей и гибкости тела
- d) Умственных способностей и скорости реакции

28. Как называется специализированный сайт, где каждый гражданин может зарегистрироваться и сдать тесты ГТО онлайн?

- a) Госуслуги.ru
- b) ГТО.пф
- c) Sport.gov.ru
- d) Zdorovie.com

29. Рекомендованная форма одежды для выполнения нормативов ГТО:

- a) Свободная одежда спортивного стиля
- b) Одежда, облегчающая тело
- c) Хлопковая футболка и джинсы
- d) Леггинсы и шорты любого цвета

30. Рекомендуется включать разминку перед выполнением нормативных испытаний ГТО длительностью:

- a) До 5 минут
- b) 10-15 минут
- c) Полчаса и больше
- d) Разминка необязательна, достаточно разогреть мышцы одной пробежкой

31. Основным документом, регулирующим борьбу с применением допинга в российском спорте, является:

- a) Всемирный антидопинговый кодекс WAD
- b) Конституция Российской Федерации
- c) Закон «О защите прав потребителей»
- d) Правила дорожного движения

32. Одной из важнейших мер предотвращения применения допинга является:

- a) Введение обязательного страхования спортсменов
- b) Пропаганда здорового образа жизни и честного спорта
- c) Увеличение финансирования футбольных клубов
- d) Сокращение числа международных турниров

33. Какая организация проводит выборочные проверки спортсменов на предмет наличия запрещенных веществ?

- a) Министерство внутренних дел РФ
- b) Российский футбольный союз
- c) Федеральная служба охраны РФ



d) Российское антидопинговое агентство («РУСАДА»)

34. Применение допинга считается нарушением этики спорта потому, что оно:

- a) повышает вероятность травмирования спортсменов
- b) ухудшает спортивные достижения команды
- c) нарушает принципы равенства и справедливости в состязаниях
- d) увеличивает финансовые расходы команд

35. Что представляет собой понятие «биологический паспорт спортсмена»?

- a) Документ, удостоверяющий личность спортсмена
- b) Список достижений и наград спортсмена
- c) График выступлений и соревнований конкретного атлета
- d) Система мониторинга индивидуальных биометрических показателей для выявления признаков нарушения антидопинговых правил

Эталон ответов

№ вопроса	Правильный ответ
1	a
2	b
3	a
4	b
5	b
6	c
7	c
8	d
9	a
10	c
11	b
12	b
13	b
14	c
15	b
16	d
17	a
18	a
19	a
20	d
21	b
22	a
23	a



24	b
25	c
26	a
27	c
28	b
29	a
30	b
31	a
32	b
33	d
34	c
35	d

Критерии оценивания тестирования:

Оценка	Количество правильных ответов
5	32–35
4	26–31
3	18–25
2	Менее 18

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Оценка	Тест	Письменная работа										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5	4 или 5
					не более четырех оценок «4»							
4	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5
					не более четырех оценок «3»							
3	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5	3 или 4,5
					пять оценок «3» и более							
2					если одна оценка «2»							