

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Солонкин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
(заочное отделение)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2025

Программа по дисциплине «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчики:

Зобкова Елена Анатольевна – преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР».

Федоров Владимир Александрович – начальник спортивного отдела ФГБУ ПОО «БГУОР».

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Председатель ЦК практических дисциплин \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
«ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	6
3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ дисциплины .....	8
«ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	8
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	8
3.2. Информационное обеспечение .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Содержание программы учебной дисциплины «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» направлена на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по программе ВФСК ГТО;</li> <li>- использовать терминологию, применяемую при проведении мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений во время выполнения нормативов (требований) комплекса ВФСК ГТО;</li> <li>- использовать необходимый инвентарь и оборудование во время проведения занятий по подготовке к тестированию ВФСК ГТО, в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li> <li>- проводить занятия по подготовке к проведению спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения физических упражнений по выполнению требований ВФСК ГТО, ступени комплекса ГТО;</li> <li>- терминологию, используемую при организации и проведении мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- технику безопасности на занятиях по подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО, приемы и способы страховки и само страховки;</li> <li>- методику обучения выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО;</li> <li>- методику проведения занятий по подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО;</li> <li>- основы организации и проведения соревнований, судейства спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО.</li> </ul>

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	42
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	14
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного <b>зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**«ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ**  
**ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**  
**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и практика физического воспитания.</b>	<u>Содержание материала:</u> 1. История возникновения комплекса ВФСК ГТО. 2. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе. 3. Основные направления и особенности реализации ВФСК ГТО в системе физического воспитания различных слоев населения.	2	
<b>Тема 2. Организация спортивно-массовых мероприятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.</b>	<u>Содержание материала:</u> 1. Документация для проведения спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08  ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5  ВД 1: ПК1.1; ПК1.3
	<u>Практическое занятие.</u> Организация и порядок судейства испытаний тестов ВФСК ГТО.	2	
	<u>Практическое занятие.</u> Организация и проведение тестирования населения.	2	
	<u>Практическое занятие.</u> Порядок и организация работы судейских бригад по видам испытаний мероприятий ВФСК ГТО.	4	
	<u>Практическое занятие.</u> Учет данных о результатах выполнения нормативов и испытаний (тестов) по форме федерального статистического наблюдения за реализацией ВФСК ГТО.	2	
	<u>Практическое занятие.</u> Порядок и организация работы главой судейской коллегии и судейских бригад по видам испытаний ВФСК ГТО.	2	
	<u>Практическое занятие.</u> Подготовка материалов, необходимых для проведения ВФСК ГТО и организация информационного сопровождения мероприятий ВФСК ГТО и	2	

	информационного сопровождения участников, зрителей и представителей прессы.		
	<u>Итоговое занятие:</u> Практическое проведение спортивно-массового мероприятия по выполнению требований ВФСК ГТО.	2	
	<b>Всего:</b>		<b>20/6/14</b>

**Самостоятельная работа студентов:**

1. История развития комплекса ВФСК ГТО.
2. Основные направления и особенности реализации ВФСК ГТО в системе физического воспитания различных слоев населения.
3. Порядок и организация работы главной судейской коллегии и судейских бригад по видам испытаний мероприятий ВФСК ГТО.
4. Подготовка материалов для освещения спортивно-массовых мероприятий по тестированию ВФСК ГТО.
5. Организация информационного сопровождения мероприятий ВФСК ГТО, информационного сопровождения участников, зрителей и представителей прессы.
6. Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий по подготовке различных слоев населения к тестированию ВФСК ГТО (в рамках подготовки к демонстрационному экзамену).
7. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО в своих возрастных ступенях.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- инвентарь и оборудование для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО (платформы для сгибания и разгибания рук в упоре лежа; турник для выполнения подтягиваний; гири; гимнастические маты; электронное оборудование для стрельбы; стадион; секундомер; рулетка; гранаты);
- стадион, манеж, плавательный бассейн;
- тренажерный зал с набором спортивных снарядов для развития физических качеств; лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- каталог имеющейся научно-методической и учебной литературы по организации ВФСК ГТО;
- кабинет, оборудованный мультимедийными установками, интерактивной доской;
- лыжехранилище, оборудованное для хранения лыжного инвентаря и снаряжения
- библиотека училища с электронными носителями информации.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с: ил. – (Учимся с «Просвещением»).
2. Парфенова, Л.А. Возрождение физкультурно-спортивных традиций: Комплекс ГТО в Ульяновской области: научно-методическое пособие / под ред. Л. А. Парфеновой. – Ульяновск: УлГПУ, 2014. – 80 с.
3. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Минспортом России 31 марта 2017 г.).
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2022. – 820 с.
5. Погодин, В. В. П43 Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 224, [2] с.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru/post540\\_11062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf).
2. <http://www.gto.ru/>
3. <http://www.minsport.gov.ru/>
4. <http://www.sport.mos.ru/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, применяемую при проведении мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий комплекса ВФСК ГТО;</li> <li>- технику безопасности на спортивно-массовых мероприятиях ВФСК ГТО;</li> <li>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий ВФСК ГТО);</li> <li>- методику проведения спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- основы организации и проведения и судейства спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование терминологии комплекса ВФСК ГТО в соответствии с требованиями;</li> <li>- описание техники профессионально значимых двигательных действий ВФСК ГТО;</li> <li>- перечисление требований к технике безопасности на спортивно-массовых мероприятиях по ВФСК ГТО;</li> <li>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий ВФСК ГТО;</li> <li>- описание методики проведения занятий по подготовке к выполнению комплекса ВФСК ГТО (в рамках подготовки к ДЭ);</li> <li>- описание особенностей организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по ВФСК ГТО.</li> </ul>	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять профессионально значимые двигательные действия по проведению организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение профессиональных обязанностей по проведению организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при выполнении упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по проведению организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по проведению организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</li> <li>- своевременная подготовка места проведения, рациональное</li> </ul>	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации.

	<p>размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по проведению организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся с учетом задач и содержания мероприятий по проведению и организации спортивно-массовых мероприятий ВФСК ГТО;</li><li>- выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО в своих возрастных ступенях.</li></ul>	
--	---	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО  
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (16-17 ЛЕТ)**

№ п/п	Название испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		«3» бронза	«4» серебро	«5» золото	«3» бронза	«4» серебро	«5» золото
	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>14,8</b>	<b>14,1</b>	<b>13,2</b>	<b>17,9</b>	<b>16,9</b>	<b>15,8</b>
	<b>Бег 2000 м (мин/с)</b>	-	-	-	<b>12:25</b>	<b>11:10</b>	<b>9:45</b>
	<b>Бег 3000 м (мин/с)</b>	<b>15:20</b>	<b>14:10</b>	<b>12:20</b>	-	-	-
	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	-	-	-
	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>17</b>
	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</b>	<b>+6</b>	<b>+8</b>	<b>+13</b>	<b>+7</b>	<b>+9</b>	<b>+16</b>
	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>192</b>	<b>213</b>	<b>235</b>	<b>157</b>	<b>173</b>	<b>188</b>
	<b>Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия» 15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
	<b>Плавание на 50 м (мин/с)</b>	<b>1:20</b>	<b>1:05</b>	<b>0:49</b>	<b>1:45</b>	<b>1:18</b>	<b>1:00</b>

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (18-19 ЛЕТ)**

№ п/п	Название испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		«3» бронза	«4» серебро	«5» золото	«3» бронза	«4» серебро	«5» золото
	<b>Бег 100 м (с)</b>	<b>14,8</b>	<b>14,1</b>	<b>13,2</b>	<b>17,9</b>	<b>16,9</b>	<b>15,8</b>
	<b>Бег 2000 м (мин/с)</b>	-	-	-	<b>12:20</b>	<b>11:05</b>	<b>9:40</b>
	<b>Бег 3000 м (мин/с)</b>	<b>15:20</b>	<b>14:10</b>	<b>12:20</b>	-	-	-
	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	-	-	-
	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>17</b>
	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</b>	<b>+6</b>	<b>+8</b>	<b>+13</b>	<b>+7</b>	<b>+9</b>	<b>+16</b>
	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>192</b>	<b>213</b>	<b>233</b>	<b>157</b>	<b>173</b>	<b>188</b>
	<b>Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия» 15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
	<b>Плавание на 50 м (мин/с)</b>	<b>1:17</b>	<b>1:03</b>	<b>0:49</b>	<b>1:30</b>	<b>1:16</b>	<b>1:00</b>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	