

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Халибрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.11.2023 16:38:51  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Организация ВФСК ГТО»**

Для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»

Разработчик:

Першина С.В., к.э.н.,  
доцент

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТМиОТ  
Протокол от «19» апреля  
2022 г. № 13

Першина С.В. Методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Организация ВФСК ГТО». – Чайковский: ЧГАФКиС, 2022. – 18 с.

В методических указаниях изложены правила выбора варианта, контрольные задания, фонды оценочных средств и требования, предъявляемые к оформлению контрольной работы. Приведен список литературных источников.

Методические указания разработаны для студентов заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль подготовки «Менеджмент физической культуры и спорта»

Рецензент: доцент, к.э.н. Сапогова С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Правила выбора варианта контрольной работы	5
2. Структура и требования к оформлению контрольной работы	5
3. Порядок предоставления и защиты контрольной работы	6
4. Критерии оценки контрольной работы	7
5. Варианты заданий	9
Литература	29
Приложение А. Форма титульного листа контрольной работы по дисциплине «Организация ВФСК ГТО»	32

## Введение

Контрольная работа – это вид самостоятельной работы студента, направленный:

- на закрепление, углубление и обобщение знаний по дисциплине;
- формирование навыков самостоятельной работы с различными видами источников по заданной проблеме (теме);
- формирование навыков подбора, обработки и систематизации материала (информации) по заданной тематике;
- формирование навыков обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы);
- на формирование навыков решения практических задач по определенной теме.

Контрольная работа по дисциплине «Организация и управление ВФСК ГТО» направлена на формирование, закрепление и оценку уровня сформированности компетенций менеджера физкультурно-спортивной организации в области организации и осуществления деятельности связанной с организацией и управлением ВФСК ГТО. расширить представление о планировании организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

- научить студентов применять методики планирования, разработки, анализа и контроля организационно-методического обеспечения ВФСК ГТО;
- сформировать у студентов навык применения технологий планирования, разработки, анализа и контроля организационно-методического обеспечения ВФСК ГТО.

Контрольная работа по дисциплине «Организация и управление ВФСК ГТО» выполняется студентом в течение семестра самостоятельно на основе изучения и анализа лекций, учебной и научной литературы в области планирования, организации и осуществления деятельности организаций сферы физической культуры, спорта и туризма. Каждый вариант контрольной работы включает в себя два теоретических вопроса и практико-ориентированное задание по различным темам, изучаемой дисциплины.

Контрольная работа является формой текущего контроля и оценки знаний и навыков студента. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности студента по изучаемой дисциплине, поэтому выполнение контрольной работы является обязательным условием для допуска к зачету по дисциплине.

### 1. Правила выбора варианта контрольной работы

Номер варианта контрольной работы выбирается по последней цифре номера зачетной книжки (табл. 1).

Таблица 1 – Выбор варианта контрольной работы

Последняя цифра номера зачетной книжки студента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Номер темы контрольной работы	1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,	8,	9,	10,
	11,	12,	13,	14,	15,	16,	17,	18,	19,	20,
	21,	22,	23,	24,	25,	26,	27,	28,	29,	30,
	31,	32,	33,	34,	35,	36,	37,	38,	39,	40,
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

*Внимание!* Контрольная работа, выполненная *не по своему варианту*, к проверке и защите *не допускается!*

### 2. Структура и требования к оформлению контрольной работы

Текст контрольной работы должен быть аккуратно и грамотно напечатан с одной стороны листа белой бумаги формата А-4, шрифт **Times Roman, 14**, интервал **1,5**.

Последовательность комплектации контрольной работы:

титульный лист (Приложении А);

оглавление,

основная часть (изложение теоретических вопросов и решение задач);  
список литературы.

Кроме того, к текстовому варианту контрольной работы прилагается электронная версия. Расчеты по задачам должны быть представлены в программе Excel.

Страницы контрольной работы нумеруются арабскими цифрами, номер ставится в правом нижнем углу, отсчет начинается с титульного листа, но на первой странице номер не ставится. Аналогично считаются, но не нумеруются страницы, на которых начинаются оглавление и список литературы.

В работе должны быть схемы, таблицы, графики, диаграммы или другие материалы, отражающие результаты работы студента, иллюстрирующие тенденции исследований. Все таблицы, графики, схемы должны быть пронумерованы, иметь названия и ссылки в тексте.

Иллюстрации (кроме таблиц) обозначаются словом «Рисунок», нумеруются последовательно арабскими цифрами. Номер иллюстрации помещают ниже самого рисунка. Если в контрольной работе приведена одна иллюстрация, то ее не нумеруют и слово «Рисунок» не пишут. Иллюстрации должны иметь четкое воспроизведение. При необходимости иллюстрации снабжают пояснительными данными (под рисуночный текст).

Цифровой материал должен быть логически обобщен и представлен в виде таблиц. Таблицы нумеруются последовательно арабскими цифрами. Слева над таблицей помещают надпись «Таблица» с указанием номера таблицы и соответствующим названием. Если в контрольной работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут. При переносе таблицы на другой лист пишут в правом верхнем углу: «Продолжение (окончание) табл. 1». Заголовки граф таблиц начинаются с прописных букв, подзаголовки – со строчных. Текст в шапке таблицы может быть заменен символами, если они пояснены в тексте контрольной работы. Делить графы по диагонали не рекомендуется. Нумерация граф таблицы не допускается, за исключением случаев, когда в тексте имеются ссылки на них или переноса таблицы на другой лист. При необходимости нумеруются строки. Не допускается

отрывать название таблицы и заголовки граф от самой таблицы. В таблице не должно быть пустых граф, если цифровое значение отсутствует, то в графе ставят прочерк или «0» или пишут «нет данных». Не допускается замена кавычками повторяющейся в таблице цифры. Если все показатели в таблице выражены в одной и той же единице измерения, то ее обозначение отражают в названии таблицы, в противном случае единицы измерения указывают в строках и/или графах заголовка.

Формулы и уравнения в контрольной работе следует выделять из текста свободными строками. Формулы (если их более одной) нумеруются арабскими цифрами. Номер указывают справа на уровне формулы в круглых скобках. Расшифровки символов и числовых коэффициентов, входящих в формулу должны быть приведены непосредственно под формулой. Значение каждого символа дают с новой строки (столбцом) в той последовательности, в которой они приведены в формуле. Первая строка расшифровки должна начинаться со слова «где» (со строчной буквы, без двоеточия). Все формулы должны иметь в тексте ссылки. Применение машинописных и рукописных символов в одной формуле не допускается. Перенос формулы осуществляется на математическом знаке с обязательным повторением знака во второй строке.

В списке литературы указывается используемая для написания контрольной работы литература, составленная в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание». В тексте должны быть ссылки на номер источника в библиографическом списке и на номер страницы в самом источнике. Например, [4, с.26].

Контрольная работа обязательно должен иметь оглавление, т. е. перечень всех заданий, содержащихся в работе, с указанием страниц их начала. В контрольной работе оглавление идет сразу после титульного листа. В качестве примера по оформлению содержания можно использовать оглавление к данным Методическим указаниям.

### **3. Порядок предоставления и защиты контрольной работы**

Готовую контрольную работу студент сдает преподавателю для проверки не менее чем за 1 неделю до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа должна быть выложена в ЭИОС дисциплины с последующим представлением бумажного варианта.

Если контрольная работа выполнена правильно и соответствует предъявляемым требованиям, она допускается к защите. На защите студент должен ответить на вопросы преподавателя. В случае если у преподавателя нет претензий к контрольной работе, она может быть зачтена без защиты.

Студент, не представивший в установленный срок контрольную работу или не защитивший ее, к зачету по дисциплине не допускается.

#### 4. Критерии оценки контрольной работы

Подготовленная и оформленная в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

Оценка		Критерии оценки
зачтено	«отлично»	Представлено логичное содержание. Правильно определены основные категории. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Правильность выбора методов решения задач и выполнения расчетов. Соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов. Работа оформлена в соответствии с требованиями, написана с соблюдением норм литературного



		языка. Работа сдана в срок.
	«хорошо»	Представлено логичное содержание. Верно определены основные категории. Правильность решения задач и выполнения расчетов. Соответствие выводов решаемым задачам. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа сдана в срок.
	«удовлетворительно»	Представлено логичное содержание. Правильность решения большей части задач и выполнения расчетов. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа сдана после установленного срока.
Не зачтено	«неудовлетворительно»	Большая часть требований не выполнена

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе работы или в отзыве, опубликованном в ЭИОС.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку (с указанием замечаний и рекомендаций) с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

### **Внимание!**

**1. Не допускается сдача заимствованных из сети Internet контрольных работ,** поскольку, *во-первых*, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, *во-вторых*, это приводит к формализации получения знаний, *в-третьих*, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче контрольных работ вплоть до отчисления студентов из института. *В подобном случае работа не принимается к защите и студенту предлагается выполнить контрольную работу по другому варианту.*

**2. Студент, не подготовивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к зачету.**

## **5. Варианты заданий**

1. ВФСК ГТО как доступный метод определения физической подготовленности молодежи
2. Выполнение нормативных требований ВФСК ГТО учащимися общеобразовательной школы (на примере.....)
3. Обучение правильному выполнению технических действий тестов ВФСК ГТО учащимися общеобразовательных школ
4. Внедрение и популяризация комплекса ГТО среди учащихся сельской общеобразовательной школы, на основе проведения фестиваля ГТО.
5. Использование кругового метода в спортивной подготовке к выполнению требований нормативов ВФСК ГТО
6. Изучение влияния занятий видом спорта на успешное выполнение требований ВФСК ГТО

7. Развитие физических качеств у старших школьников в подготовке выполнения требований ВФСК ГТО средствами атлетической гимнастики
8. Мониторинг физической подготовленности учащихся на примере результатов тестирования ВФСК ГТО
9. Мотивационная обусловленность выполнения требований ВФСК ГТО различных возрастных групп
10. Организационная основа проведения тестирования ВФСК ГТО
11. Организационно-педагогические условия проведения тестирования в условиях ВУЗа
12. Организационно-методические основы подготовки участников тестирования ВФСК ГТО вида испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
13. Организационно-методические и педагогические условия безопасности тестирования ВФСК ГТО вида испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков».
14. Особенности методики начальной туристской подготовки для выполнения требований ВФСК ГТО вида испытаний «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
15. Особенности скоростно-силовой подготовки старшеклассников в период подготовки к выполнению требований ВФСК ГТО
16. Проектирование индивидуальных программ по подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО лиц различного возраста
17. Построение рекреационных занятий занимающихся пожилого возраста на основе скандинавской ходьбы
18. Использование индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями в процессе подготовки выполнения требований ВФСК ГТО.
19. Подготовка судейской бригады для принятия теста ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
20. Педагогические условия подготовки к выполнению требований ВФСК ГТО вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков»
21. Подвижные игры и игровые упражнения в подготовке младших школьников к выполнению требований ВФСК ГТО
22. Профилактика травматизма при выполнении видов испытаний ВФСК ГТО
23. Пути повышения эффективности реализации проекта ГТО на муниципальном уровне
24. Повышение функционального состояния и здоровья у лиц 30-40 лет, посредством подготовки и выполнения требований ВФСК ГТО
25. Роль занятий физической культурой в выполнении требований ВФСК ГТО

26. Роль здорового образа жизни в выполнении требований вида испытаний «Скандинавская ходьба».

27. Сравнительный анализ результатов тестирования ВФСК ГТО учащихся общеобразовательной школы

28. Основы методики самостоятельных занятий в процессе подготовки к выполнению требований ВФСК ГТО

29. Физическая подготовка мальчиков девочек 6-8 лет для выполнения требований 1 ступени ГТО.

30. Физическая подготовка мальчиков девочек 9-10 лет для выполнения требований 2 ступени ГТО.

31. Физическая подготовка мальчиков девочек 11-12 лет для выполнения требований 3 ступени ГТО.

32. Физическая подготовка юношей девушек 13-15 лет для выполнения требований 4 ступени ГТО.

33. Физическая подготовка мужчин женщин 18-29 лет для выполнения требований 5 ступени ГТО.

34. Место ВФСК ГТО в патриотическом воспитании обучающихся.

35. Развитие физических качеств занимающихся в секции ГТО

36. Система подготовки кадров для обеспечения работы по внедрению и реализации комплекса ГТО на региональном уровне.

37. Подготовка специалистов центров тестирования ВФСК ГТО

38. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта при выполнении комплекса ГТО

39. Порядок медицинского сопровождения и допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО широких слоев населения

40. Организации и проведения фестивалей ВФСК ГТО

41. Содержание волонтерской деятельности при внедрении ВФСК ГТО

42. Развитие материально-технической базы и создание малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы.

43. Летний оздоровительный отдых детей и подростков как форма подготовки к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

44. Организация тестирования ВФСК ГТО работников промышленного предприятия.

45. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе по внедрению комплекса ГТО.

46. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей

47. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.

48. Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития силовых способностей.

49. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

50. Нетрадиционные средства физической культуры как основа двигательной активности и форма привлечения населения зрелого возраста к сдаче норм ГТО.

## Литература

1. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»: учебное пособие / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, Е. В. Гинжол, Д. С. Кошелев. — Омск : Издательский центр КАН, 2017. — 60 с. — ISBN 978-5-91930-079-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95585.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Петров, А.Б. Интеграция всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся: учебное пособие / А. Б. Петров, Лаврухина Г.М., Горбунова Т.В., Константинова А.К., Ершов М.А. - Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. - электр. ресурс

### *Дополнительная литература*

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров ; под редакцией В. Л. Мутко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — ISBN 978-5-9907239-9-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Добрынин, И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-7996-1724-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66574.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Морозов, А. И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов, В. В. Андреев. — Набережные Челны :Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 89 с. — ISBN 978-5-98452-132-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70480.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70480>
7. Постановление Правительства российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне (ГТО)»
8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»

*Приложение А*

*Форма титульного листа  
контрольной работы  
по дисциплине*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по дисциплине  
**«Организация ВФСК ГТО»**

Вариант - \_\_\_\_

Выполнил студент группы \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Проверила к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Першина С.В.

г. Чайковский, 20\_\_ г.