

**Частное учреждение высшего образования  
«Дагестанская академия образования и культуры»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ЧУ ВО «ДАОК»  
И.К. Мирзоева  
«26» июня 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

По дисциплине Б1.В.13

**«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и  
обороне»**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) программы бакалавриата  
«Физическая культура»**

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

**заочная**

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное учреждение высшего образования  
«Дагестанская академия образования и культуры» (ЧУ ВО «ДАОК»)

Комплект оценочных средств составил(и):

к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

Рецензент(ы):

к.псих.н., доцент, Аушева Д.И.

Одобрено на заседании кафедры педагогики и психологии

Протокол от 23.06.2023 № 11

Зав. кафедрой к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Физическая культура»

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧУ ВО «ДАОК» <https://www.daok-derbent.ru>

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

**ПК-1** Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества;

**ПК-1.3** - Владеет формами и методами обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность и т.п.; владеет ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности).

**ПК-4** Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта

**ПК-4.3** Применять теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности при проектировании образовательного процесса в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего и среднего возрастов.

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
1	Исторические аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
2	Нормативно-правовое и методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
3	Методическое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	ПК-1.3; ПК-4.3	Устный опрос
4	Места проведения тестирования. Оборудование и инвентарь	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа

5	Организация процесса тестирования. Оценка результатов.	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
6	Судейство соревнований. Обязанности и права судей.	ПК-1.3; ПК-4.3	Устный опрос
7	Методологическое и научное обоснование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Базовые документы для регистрации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
8	Нормативно-правовая база внедрения ВФСК ГТО в муниципалитете	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
9	Нормативно-правовая база внедрения ВФСК ГТО в муниципалитете	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
10	Медицинское обеспечение тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	ПК-1.3; ПК-4.3	Устный опрос
11	Места проведения соревнования. Оборудование и инвентарь.	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
12	Организация процесса тестирования.	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа
13	Оценка результатов тестирования.	ПК-1.3; ПК-4.3	Устный опрос
14	Судейство соревнований.	ПК-1.3; ПК-4.3	Тестирование
15	Права и обязанности судей.	ПК-1.3; ПК-4.3	Проверочная работа

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ПК-1.3; ПК-4.3	<b>Уровень знаний</b> - основные понятия, цель и задачи ВФСК ГТО, основные принципы реализации; методику подготовки к выполнению нормативов;	Тестирование, Устный опрос, Проверочная работа

	<p>основные формы организации подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО; организация пропаганды ВФСК ГТО среди населения; порядок взаимодействия субъектов ВФСК ГТО; правила организации тестирования по программе ВФСК ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;</li> <li>- основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</li> <li>- рабочую программу и методику обучения по данному предмету;</li> <li>- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;</li> <li>- нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;</li> <li>- основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов;</li> <li>- дидактические основы, используемые в учебно-воспитательном процессе образовательных технологий.</li> </ul>	
--	--	--

	<p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять пропаганду комплекса ГТО и реализовывать информационное обеспечение в образовательной организации; разрабатывать мероприятия направленных на реализацию комплекса ГТО и подготовку обучающихся к выполнению нормативов;</li> <li>- организовывать текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО</li> <li>- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</li> <li>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде</li> <li>- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</li> <li>- Владеть ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)</li> </ul>	
--	--	--

		<p>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;</p> <p>- ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.</p> <p><b>Уровень навыков</b></p> <p>- методами формирования двигательных действий, прикладных умений и методикой развития основных физических качеств для подготовки участников к выполнению нормативов ВФСК ГТО; осуществлять судейство по основным испытаниям (тестам) ФВСК ГТО.</p> <p>- владеть способами проектирования и реализации задач воспитания и духовнонравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности;</p> <p>- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и т.д.;</p> <p>- владеть современными формами, методами и средствами воспитания и духовнонравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.</p>	
--	--	---	--



## Описание шкалы оценивания

### На зачет

№	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### Темы рефератов

1. Организация спортивно-массовых мероприятий по Комплексу «Готов к труду и обороне» в школе
2. Мониторинг физической подготовленности учащихся по Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3. Судейство ВФСК ГТО.
4. Организационно-методическое сопровождение приема нормативов ВФСК ГТО.
5. Судейство соревнований.

### Тестирование №1

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
  - а) 9 ступеней;
  - б) 11 ступеней;
  - в) 12 ступеней.
- б
2. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:
  - а) 2014-2015 гг.;
  - б) 2016 г.;
  - в) 2017 г.
- в
3. Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
  - а) с низкого старта;
  - б) с высокого старта;
  - в) с низкого или высокого старта.
- в
4. Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
  - а) 10, 15, 25, 50 метров;
  - б) 10, 25, 50 метров;
  - в) 10, 25, 50, 100 метров.
- а

5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое развитие;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая подготовка.

г

6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод;
- г) метод воспитания личности.

а

7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

б

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения;
- б) метод повторного упражнения;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

в

9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности:

- а) метод равномерного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод.

б

10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:

- 1 - бег;
  - 2 - упражнения для мышц ног;
  - 3 - упражнения для мышц туловища;
  - 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
  - 6 – прыжки
- 5,1,4,3,2, 6

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:

- а) положение о ВФСК ГТО;
- б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;

в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

а

12. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:

а) обязательным испытаниям;

б) испытаниям по выбору;

в) военно-прикладным испытаниям.

б

### **Тестирование №2.**

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

а) 9 ступеней;

б) 11 ступеней;

в) 10 ступеней.

б

2. Координатором «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в регионе является:

а) правительство;

б) департамент образования;

в) департамент физической культуры и спорта.

в

3. Работа в автоматизированной информационной системе ГТО может осуществляться:

а) судьями центра тестирования;

б) администраторами центра тестирования;

в) руководителем центра тестирования;

г) всеми вышеперечисленными специалистами

г

4. При работе в автоматизированной информационной системе ГТО доступ к персональным данным имеет:

а) администратор центра тестирования;

б) судья центра тестирования;

в) руководитель центра тестирования;

г) администратор и судья центра тестирования;

д) администратор и руководитель центра тестирования;

е) администратор, судья и руководитель центра тестирования

д

5. В автоматизированную информационную систему ГТО загружаются данные, содержащиеся:

а) в сводном протоколе;

б) в протоколах по видам испытаний;

в) в протоколах по видам испытаний и сводном протоколе

в

б. Протоколы по видам испытаний подписываются:

- а) судьями на каждом виде испытаний;
  - б) главным судьей;
  - в) главным судьей и судьями на каждом виде испытаний
- а
7. Первый комплекс ГТО был утвержден:
- а) 24 мая 1930 года;
  - б) 11 марта 1931 года;
  - в) 13 апреля 1933 года
- б
8. Современный комплекс ГТО был утвержден Указом Президента РФ:
- а) 4 апреля 2013 года;
  - б) 24 марта 2014 года;
  - в) 11 июня 2014 года
- б
9. Универсальный идентификационный номер участника состоит из:
- а) 9 цифр;
  - б) 11 цифр;
  - в) 7 цифр
- б
10. В день выполнения испытаний комплекса ГТО судьям по видам испытаний выдаются:
- а) сводные протоколы;
  - б) протоколы по видам испытаний;
  - в) сводные протоколы и протоколы по видам испытаний
- б
11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
- а) положение о ВФСК ГТО;
  - б) указ Президента о ВФСК ГТО;
  - в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО
- а
12. Как часто осуществляется выгрузка из автоматизированной информационной системы ГТО:
- а) 2 раза в год;
  - б) 4 раза в год;
  - в) ежегодно 30 марта
- б
13. Положение о порядке создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта утверждается:
- а) Федеральным законом;
  - б) приказом Министерства спорта РФ;
  - в) распоряжением Министерства спорта региона
- б
14. Учет данных о результатах выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- а) осуществляется по форме федерального статистического наблюдения;
  - б) не проводится;
  - в) осуществляется только на региональном уровне
- а

15. Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО:

- а) инструктором по спорту или преподавателем физической культуры;
- б) руководителем учреждения;
- в) центром тестирования

в

16. Символика комплекса ГТО

- а) не разработана;
- б) может использоваться физическими лицами и организациями без ограничений;
- в) подлежит охране в соответствии с законодательством Российской

в

17. Вносить предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО центр тестирования:

- а) не имеет права;
- б) имеет право;
- в) обязан

б

18. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО утверждается приказом:

- а) Министерства спорта РФ;
- б) Министерства спорта региона;
- в) центра тестирования

а

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования в рамках комплекса ГТО осуществляется:

- а) самим участником;
- б) спортивным судьей;
- в) последовательность выполнения тестирования нормативными актами не определена

б

20. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливается:

- а) центром тестирования;
- б) Министерством спорта региона;
- в) Министерством спорта РФ

### **Задания и рекомендации для самостоятельной работы:**

1. Ознакомиться с наиболее эффективным порядком тестирования физической подготовленности населения.
2. Проанализировать методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

3. Проанализировать методические рекомендации по организации занятий с населением для развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков

Проверочная работа

1. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетними:

- а) родители, давшие письменное согласие,
- б) школьный учитель физкультуры,
- в) врач-педиатр после медицинского осмотра,
- г) завуч или директор школы.

2. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних действительна со дня ее выдачи в течение:

- а) одной недели,
- б) двух недель,
- в) одного месяца,
- г) двух месяцев.

3. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте 18-45 лет действительна со дня её выдачи в течение:

- а) одной недели,
- б) двух недель,
- в) одного месяца,
- г) двух месяцев.

4. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте старше 45 лет действительна со дня её выдачи в течение:

- а) одной недели,
- б) двух недель,
- в) одного месяца,
- г) двух месяцев.

5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности?

- а) физическая подготовленность
- б) физическое развитие
- в) физическое совершенство
- г) физическая подготовка

6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки?

- а) методы строго регламентированного упражнения
- б) игровой метод
- в) соревновательный метод
- г) метод воспитания личности

7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является ...

- а) интервальная тренировка.

- б) метод повторного выполнения упражнений.
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
  - г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.
8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?
- а) Метод интервального упражнения.
  - б) Метод повторного упражнения.
  - в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?
- а) Метод равномерного упражнения.
  - б) Игровой метод.
  - в) Соревновательный метод.
10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия?
- 1 - бег;
  - 2 - упражнения для мышц ног;
  - 3 - упражнения для мышц туловища;
  - 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
  - 6 - прыжки
- 5, 1, 5, 4, 3, 2

### **Вопросы к зачету**

1. Дайте характеристику ВФСК ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР»
2. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию быстроты
3. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию выносливости
4. Перечислите виды упражнений, способствующих развитию силы
5. Раскройте подробно понятие физической подготовленности
6. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО
7. Назовите срок действия медицинского допуска обучающихся в учебных заведениях
8. Назовите основные группы здоровья
9. Назовите ответственных за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий
10. Назовите, на основании чего выдается медицинский допуск к выполнению испытаний комплекса ГТО
11. Перечислите основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО
12. Перечислите официальные сайты федерального и регионального уровня, обеспечивающие информационно-методическое сопровождение ВФСК ГТО
13. Какие изменения и поправки были внесены в нормативно-правовые документы в связи с введением ВФСК ГТО
14. Перечислите задачи Центра тестирования
15. Какие документы и локальные акты должны регламентировать работу Центра тестирования

16. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов Комплекса
17. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО
18. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО
19. Опишите процедуру тестирования силы в рамках ВФСК ГТО
20. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

**Оценивание студента на зачете по дисциплине**

<b>Оценка зачета (стандартная)</b>	<b>Требования к знаниям</b>
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.