

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**  
**«Готов к труду и обороне»**  
**для направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»**

**Цель дисциплины** формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО). Подготовка к реализации и преподаванию ГТО в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования.

**Задачи дисциплины:**

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

*Знать:*

- исторические этапы становления и развития системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- систему функционирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- основные формы организации подготовки обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- технику выполнения упражнений комплекса ГТО;
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Уметь:*

- применять на практике знания об исторических этапах становления и развития системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и его современное состояние;
- обеспечить подготовку обучающихся к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- организовать текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять упражнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и соотносить их с результатами профессиональной деятельности;
- предупреждать случаи травматизма во время выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Владеть:*

- методами формирования двигательных действий, прикладных умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- методикой развития основных физических качеств для подготовки участников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- навыками оказания первой помощи при проведении испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- методами и концептуальными подходами, в том числе информационно-аналитическими в соответствии с тенденциями и перспективами развития Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### 3.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальных компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 ук-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 ук-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

#### 3. Содержание дисциплины

Тема 1. История становления развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 2. Место и значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания

Тема 3. Нормативно-правовые аспекты функционирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 4. Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 5. Методические и практические особенности выполнения требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 6. Самостоятельная подготовка в выполнении требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 7. Организация и проведение тестирования обучающихся в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тема 8. Организация и проведение тестирования в рамках комплекса ГТО. Места проведения испытаний. Оборудование и инвентарь

Тема 9. Судейство соревнований комплекса ГТО.