

Методические рекомендации
по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Основные направления реализации мероприятий ВФСК ГТО.

нормативно-правовое, организационное, материально-техническое и информационно-методическое обеспечение реализации мероприятий ВФСК ГТО в образовательных организациях;

организация тестирования обучающихся на выполнение нормативов ВФСК ГТО во взаимодействии с центрами тестирования и местами тестирования;

тиражирование положительного опыта подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО и повышения уровня знаний в области физической культуры и спорта средствами физического, духовно-нравственного, патриотического воспитания и туристско-краеведческой деятельности с учетом исторических, культурных и национальных особенностей;

разработка, утверждение и реализация комплекса мер, направленных на популяризацию ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан и их вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

информационное сопровождение реализации мер ВФСК ГТО в образовательных организациях;

проведение мониторинга внедрения ВФСК ГТО в образовательных организациях.

II. Показатели эффективности реализации ВФСК ГТО.

1. Количество обучающихся, принявших участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО ежеквартально.
2. Количество обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия ежеквартально.
3. Количество обучающихся, систематически посещающих занятия физкультурно-спортивной направленности в рамках дополнительного образования (на основании статистической отчетности 5-ФК, 1-ДО, 1-Доп).
4. Количество педагогических работников, прошедших в 2020-2021 учебном году повышение квалификации по программам дополнительного образования, включающим вопросы реализации ВФСК ГТО, организации физкультурно-массовой работы.
5. Количество образовательных организаций, имеющих на официальных сайтах разделы, посвященные ВФСК ГТО с периодическим обновлением сайтов.

III. План мероприятий, рекомендованных к проведению в 2020-2021 учебном году и направленных на популяризацию ВФСК ГТО.

сентябрь (четвертая пятница) – день легкоатлетических видов: бег на 2 км и 3 км;

октябрь (третья пятница) – день ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки, девушки);

ноябрь (третья пятница) – день плавания;

декабрь (третья пятница) – день стрельбы;

январь (третья пятница) – день гимнастики;

февраль (третья пятница) – день лыжных гонок;

март (третья пятница) – день прыжков;

апрель (третья пятница) – день ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища, наклон из положения стоя;

май (третья пятница) – день туризма;

июнь (третья пятница) – день ГТО в пришкольных лагерях.

Выполнение нормативов ВФСК ГТО просим освещать в социальных сетях под хештегами: #ГТОМОИНРТ, #ГТОРТ, #ГТО.

IV. Организация мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях.

Помимо нормативно-тестирующей части Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 года № 542, содержатся рекомендации к недельной двигательной активности по каждой возрастной ступени комплекса.

Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)					
	I ступень (6-8 л.)	II ступень (9-10л.)	III ступень (11-12 л.)	IV ступень (13-15 л.)	V ступень (16-17л.)	VI ступень (18 л.)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140	140
Учебные занятия в образовательных организациях	135	135	135	135	135	90
В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120	120	120	120	75	75
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках. Участие в спортивных соревнованиях	90	90	90	90	135	120

Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185	185	175	175	205	265
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять	не менее 3 часов	не менее 3 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов

В образовательных организациях необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении (СанПиН. 2.4.2.2821-10 пп. 10.17, 10.20, 10.21,10.22).

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

утренней гимнастики перед началом занятий или после первого урока;
 физкультминуток и динамических пауз на уроках;
 динамических перемен;

спортивных соревнований, занятий в спортивных кружках и секциях, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе в рамках деятельности Школьного спортивного клуба.

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока. Методические рекомендации и видео комплексы утренней гимнастики, рекомендованные к проведению в образовательных организациях, размещены на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/Здоровьесберегающее и физкультурно-спортивное направление/Недельный двигательный режим».

Динамические паузы являются неотъемлемой частью урока. В связи с этим проведение физкультурных минуток является обязательным этапом урока на всех ступенях обучения. Для проведения физкультминуток рекомендовано использовать комплексы упражнений, предложенные в Приложениях 4, 5 к «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН. 2.4.2.2821-10). Рекомендуется проводить уроки в режиме частой смены динамических поз с использованием офтальмотренажеров, рекомендованных профессором В.Ф. Базарным.

Большие перемены, предусмотренные в распорядке дня общеобразовательных организаций, необходимо максимально использовать для организации динамических пауз. В ежедневные динамические паузы рекомендуется включать двигательно-активные виды деятельности учащихся на спортивных площадках, в спортивных, тренажерных, теннисных залах, танцевальных классах.

К организации утренней зарядки, динамических пауз на больших переменах необходимо привлекать учителей физической культуры, классных руководителей, членов ученического самоуправления.

В результате реализации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях осуществляется формирование эффективной системы физического воспитания обучающихся, обеспечивающей:

укрепление здоровья, гармоничное физическое и нравственное развитие обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и двигательной активности обучающихся;

повышение у обучающихся уровня знаний в области физической культуры и спорта;

формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.