



№ _____

На № _____

от _____

**Руководителям
отделов (управлений) образования
исполнительных комитетов
муниципальных образований
Республики Татарстан**

**Руководителям профессиональных
образовательных организаций
Республики Татарстан**

**Руководителям государственных
образовательных организаций
Республики Татарстан**

О реализации комплекса ВФСК ГТО

Уважаемые руководители!

В целях активизации деятельности по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО) и выполнению режима двигательной активности обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан Министерство образования и науки Республики Татарстан направляет вам методические рекомендации по реализации мероприятий ВФСК ГТО для организации соответствующей работы.

Приложения: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра

С.Р.Андреев

Л.Г.Габитова,
(843) 294 95 49

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 2022-2023 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 2022-2023 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, поднимание 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 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», 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. и старше)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140	140
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	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 по видам спорта, в группах общей физической	90	90	90	90	135	120

подготовки. Участие в спортивных соревнованиях						
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	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.

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 двигательные-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.

V. Предлагаемые мотивационные меры поощрения обучающихся и студентов.

Руководителям органов управления в сфере образования, образовательных организаций, предусмотреть меры поощрения обучающихся, активно участвующих в реализации мероприятий по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), на основании приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 17.11.2014 года №6564/14 «О поощрении обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан, активно внедряющих «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):

благодарственное письмо руководителя образовательной организации «За успехи в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

благодарственное письмо руководителя образовательной организации в адрес родителей «За успехи в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

награждение ценным подарком;

единовременная денежная премия;

занесение фамилий обучающихся на Доску Почета, в Книгу Почета образовательной организации, муниципального района;

создание Аллеи Спортивных достижений образовательной организации, муниципального района с занесением фамилий обучающихся;

посещение на бесплатной основе республиканских, всероссийских, международных спортивных соревнований;

предоставление абонементов на бесплатные занятия в спортивно-оздоровительных комплексах;

предоставление бюджетных путевок в загородные оздоровительные лагеря.


Лист согласования к документу № 12579/22 от 19.09.2022

Инициатор согласования: Габитова Л.Г. Специалист 1 разряда сектора реализации программ внеурочной и здоровьесберегающей деятельности

Согласование инициировано: 19.09.2022 10:20

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кашапова А.Р.		Согласовано 19.09.2022 - 11:17	-
2	Андреев С.Р.		 Подписано 19.09.2022 - 14:11	-