



**УКАЗАНИЕ**

**КУРСӘТМӘ**

г. Казань

№ \_\_\_\_\_

**Начальникам  
отделов (управлений)  
образования Исполнительных  
комитетов муниципальных  
образований Республики Татарстан**

**Руководителям профессиональных  
образовательных организаций  
Республики Татарстан**

О направлении методических  
рекомендаций ВФСК ГТО

**Уважаемые руководители!**

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

Приложение: на 5 л., в 1 экз.

**Заместитель Премьер-министра  
Республики Татарстан – министр**

**Э.Н. Фаттахов**

Р.Н. Морозов  
(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 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. Доля обучающих, принявших участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО в течении учебного года, от общего количества обучающихся %.

2. Доля обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия, от количества обучающихся, принявших участие в тестировании в течение учебного года, %.

3. Доля обучающих, систематически посещающих занятия физкультурно-спортивной направленности в рамках дополнительного образования, от общего количества обучающихся (на основании статистической отчетности 5-ФК, 1-ДО, 1-Доп).

4. Доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, от общего количества обучающихся (на основании статистической отчетности 1-ФК).

5. Доля педагогических работников, прошедших с 2014 года повышение квалификации по программам дополнительного образования, включающим вопросы в реализации ВФСК ГТО, организация физкультурно-массовой работы, от общего количества педагогических работников.

6. Доля образовательных организаций, имеющих на официальных сайтах разделы, посвященные ВФСК ГТО, от общего количества образовательных организаций, имеющих официальные сайты и периодически обновление сайтов.

7. Доля общеобразовательных организаций, имеющих школьные спортивные клубы, от общего количества общеобразовательных организаций.

### **III. План мероприятий, рекомендованных к проведению в 2018 году и направленных на популяризацию ВФСК ГТО.**

январь – участия в соревнованиях «Лыжня России»; день плавания;  
февраль – муниципальные этапы Зимнего фестиваля ВФСК ГТО;  
март – республиканские этапы Зимнего фестиваля ВФСК ГТО;  
апрель – муниципальные этапы Летнего фестиваля ВФСК ГТО; день легкой атлетики и общей физической подготовки;  
май – республиканский этапы Летнего фестиваля ВФСК ГТО.

### **IV. Организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях.**

Помимо нормативно-тестирующей части Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года №575, содержат рекомендации к недельному двигательному режиму по каждой возрастной ступени комплекса.

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)					
	I ступень (6-8 л.)	II ступень (9-10 л.)	III ступень (11-12 л.)	IV ступень (13-15 л.)	V ступень (16-17 л.)	VI ступень (18 л.)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140	140
Обязательные учебные занятия	135	135	135	135	135	90
Двигательная активность в процессе учебного дня	120	120	120	100	75	75

Организованные занятия в спорт. секциях и кружках	90	90	90	90	135	120
Самостоятельные занятия физ. культурой	90	90	90	90	120	120
<b>ИТОГО</b>	<b><math>\geq 8</math> час.</b>	<b><math>\geq 8</math> час.</b>	<b><math>\geq 9</math> час.</b>	<b><math>\geq 9</math> час.</b>	<b><math>\geq 9</math> час.</b>	<b><math>\geq 9</math> час.</b>

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.

Поволжской государственной академией физической культуры, спорта и туризма разработаны методические рекомендации по проведению утренней гимнастики в образовательных организациях. Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока. Методические рекомендации и видеокомплексы утренней гимнастики, рекомендованные к проведению в образовательных организациях, размещены на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/Здоровьеберегающее 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 офтальмопротекторов, 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 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, 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.