

**Методические рекомендации
по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
в образовательных организациях *Саратовской области*»**

I. Общие положения

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения (Приложение 1).

Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение 2).

Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней по возрастным группам.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

**II. Государственные требования к уровню физической
подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Государственные требования (ГТО) утверждены приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 (Приложение 3).

Нормативно-тестирующая часть состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;**
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;**
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.**

Государственные **требования** к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов **утверждаются Министерством спорта Российской Федерации**

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;**
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.**

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;**
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;**
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;**
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.**

Испытания (тесты) **по выбору** в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;**
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;**
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.**

Лица, выполнившие нормативы, **награждаются соответствующим знаком отличия** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого **утверждаются Министерством спорта Российской Федерации**. **Порядок награждения** граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и **присвоения им**

спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;**
- б) гигиена занятий физической культурой;**
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;**
- г) основы методики самостоятельных занятий;**
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;**
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.**

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра,

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Подготовка к выполнению и выполнение нормативов могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также предусматривать проведение мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

Единый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов.

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

III. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс)

При разработке рабочих программ по физической культуре и программ внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления обучающихся необходимо предусмотреть включение в их содержание видов испытаний и видов спорта в соответствии с требованиями ступеней, а также дополнительных видов, выбранных регионом.

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса необходимо:

– осуществлять подготовку в 1, 3, 5 классах с I по III ступени, 7, 8, 10 классах для IV и V ступеней Комплекса;

– проверять выполнение норм во 2, 4, 6 классах с I по III ступени, в 9 и 11 классах для IV и V ступеней Комплекса;

– учитывать динамику достижений при промежуточной аттестации в рамках урочной и внеурочной деятельности и уровень достижений при итоговой аттестации обучающихся по физической культуре;

– применять спортивную часть Комплекса, начиная с III ступени.

Комплекс предполагает выполнение нормативов лицами, имеющими различные группы здоровья, в том числе специальную медицинскую группу. Поэтому при создании программы коррекционной работы в образовательных учреждениях, необходимо внести в ее содержание виды испытаний в соответствии с результатами диспансеризации и медицинского осмотра обучающихся.

Для выполнения недельного объема двигательного режима и реализации форм двигательной активности обучающихся по каждой ступени Комплекса необходимо в образовательных программах соответствующих ступеней образования предусмотреть:

– обязательные учебные занятия в рамках урочной занятости (3 часа в неделю);

– двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

– организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП в соответствии с программами внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся;

- участие в соревнованиях в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий различного уровня;
- проведение мероприятий, направленных на формирование мотивации участников образовательного процесса к проведению утренней гимнастики и самостоятельных занятий физической культурой, и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время, в том мероприятия в рамках проектной и исследовательской деятельности.

На основании рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования (письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура») общеобразовательным организациям необходимо учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации:

- с учетом групп здоровья;
- с учетом методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

Также представляется целесообразным использовать результаты испытаний (тестов) Комплекса при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включать результаты испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Для учащихся, которые не справились с испытаниями (тестами) Комплекса, Департамент государственной политики в сфере общего образования рекомендует использовать безотметочное обучение по предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования Российской Федерации от 22 октября 2003 г. № 14-55-1118ин/15 «О безотметочном обучении по физической культуре, изобразительному искусству, музыке»).

Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов Комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной

		динамики по каждому виду испытаний
--	--	------------------------------------

В соответствии с концептуальными положениями Комплекса физкультурно-спортивные сооружения страны являются базой для подготовки и выполнения нормативов Комплекса гражданами Российской Федерации. Поэтому необходимо наладить эффективное взаимодействие общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования по использованию спортивных объектов для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.

Совершенствование материально-технической оснащённости образовательных учреждений в рамках внедрения Комплекса проводится в соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки РФ, Ассоциации предприятий спортивной индустрии, Объединения учителей физической культуры России:

- Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений;

- Рекомендации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений;

- Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися;

- Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО.

Указанные материалы размещены на сайте ФГОУ ДОД «Федеральная детско-юношеская спортивная школа» по электронному адресу www.fsdusshor.ru и на сайте Объединения учителей физической культуры России по электронному адресу: www.sportteacher.ru.