Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»
Организационно-ресурсный центр

Методические материалы
«Декадник ГТО в преддверии перемен»

(методические рекомендации по организации работы, направленной на популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях)

Красноярск
2023 год

Составители:
И.В. Петрова, руководитель организационно-ресурсного центра

Е.В. Бордюгова, методист организационно-ресурсного центра
Медведев П.В., педагог-организатор организационно-ресурсного центра

Оглавление

Введение …… 4

Декадник ГТО в преддверии перемен……..…… 5

ГТО в нашей школе ……..... 8

Декадник ГТО в ДОУ ……..... 10

Приложение № 1. Краевая акция «Значкист ГТО»…… 12

Приложение № 2. Регламент подготовки и проведения конкурса видеороликов 13

Приложение № 3. Перечень традиционных мероприятий по пропаганде комплекса ГТО …… 16

Приложение № 4. Подготовка и размещение на сайте образовательного учреждения отчета о проведении декадника ГТО …… 18

Приложение № 5. Актуализация информации на сайте образовательного учреждения …… 19

Введение

Проведение агитационного декадника в преддверии 24 марта – дня возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в образовательных организациях города Красноярска уже стало доброй традицией.

Работа, проводимая в рамках декадника, направлена на популяризацию комплекса ГТО, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к выполнению нормативов разными категориями обучающихся.

Сегодня комплекс ГТО находится на новом витке своего развития, приобретает новый современный вид. Материалы сборника расскажут, какие шаги намечены и уже предприняты, как работает система бонусов для обладателей знаков ГТО в Российской Федерации и на краевом уровне. Как, расширяя границы доступности, развернуть планомерную работу по привлечению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО и выполнению нормативов. Вызов времени – привлечь к тестированию ГТО по всей стране порядка 470 тысяч человек, регулярно занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Напомнят, как провести организационно-разъяснительную работу, организовать регистрационную кампанию на официальном сайте ВФСК ГТО, а также какие формы информационной поддержки можно использовать во время декадника, какую информацию по ГТО необходимо обновить и дополнить на сайте образовательного учреждения.

Вы узнаете, где можно получить рекомендации по составлению индивидуальных программ подготовки к тестированию и презентовать свой успешный опыт по подготовке «значкистов». Где, кто и когда поможет вам познакомить обучающихся с историей возникновения, развития комплекса ГТО в нашей стране и Красноярском крае и проверить свои знания в интеллектуальной викторине о ГТО с призами.

Конкурс видеороликов «Наш декадник лучше всех – с ГТО нас ждет успех!» поможет проявить лидерский и творческий потенциал вашим коллективам.

Успех в формировании позитивного отношения к физической к культуре и здоровому образу жизни обучающихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива. Надеемся, что мероприятия декадника дадут старт новым интересным проектам, станут основой продвижения комплекса ГТО в вашей школе или детском саду.

Декадник ГТО в преддверии перемен

Эффективность внедрения и реализации комплекса ГТО в равной мере зависит от агитационной и пропагандистской работы, разработки и проведения PR-кампаний, использования ресурсов рекламы, издания полиграфической и сувенирной продукции, а также непосредственной личной работы с целевой аудиторией.

Предлагаем агитационный декадник ВФСК ГТО в преддверии перемен провести с 15 по 24 марта ГТО под девизом: «Идем в ногу со временем!».

Цели и задачи: проведение мероприятий, способствующих популяризации комплекса ВФСК ГТО, повышению активности участия обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Принцип проведения: каждый является активным участником декадника, может попробовать свои силы в различных видах деятельности: выдвигать и реализовывать свои идеи по плану проведения декадника, подбирать материалы и принимать участие в выпуске агитационных материалов, участвовать в различных мероприятиях.

Декада – это промежуток времени, равный десяти дням. В этот период необходимо познакомить всех участников образовательного процесса с предстоящими изменениями комплекса ГТО. Изменения закреплены Постановлением Правительства Российской Федерации.

Обратите внимание, что с 23 марта 2023 года количество возрастных ступеней увеличится с 11 до 18. Например, для детей и подростков младше 16 лет шаг установлен в два года – в их распоряжении уже пять ступеней вместо четырех.

В возрасте от 18 до 30 лет будут доступны знаки отличия трех ступеней, чего не было раньше. Однако, начиная с 20 лет, величина шага увеличится с двух до пяти. В связи с чем, людям старше 30 лет знак отличия не нужно будет ждать 10 лет.

Существенные корректировки появятся и в нормативах, сейчас эксперты разрабатывают новую таблицу результатов, которые соответствуют той или иной ступени. Внешний вид золотого, серебряного и бронзового знаков отличия останется прежним. Знаки отличия, выданные ранее, будут действительны. Новые правила должны вступить в силу с 1 апреля 2023 года.

Станьте активными участниками краевой акции «Значкист ГТО». Также как и в прошлом году, всем обладателям знаков без возрастных ограничений предоставляется возможность однократного бесплатного посещения бассейна, тренажерного зала, лыжного стадиона. Подробности участия в акции размещены в приложении № 1.

Запланируйте мероприятия, способствующие привлечению к прохождению пробного тестирования и выполнению нормативов детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к пробному тестированию или выполнение нормативов.

Ограниченные возможности здоровья – не преграда для получения знака ГТО! Помогите всем желающим пройти регистрацию на официальном сайте ВФСК ГТО (приложение № 2) и попробовать свои силы в тестировании. Сформируйте коллективную или индивидуальную заявку на участие в тестировании и по предварительной договоренности направляйтесь в центры тестирования ВФСК ГТО города Красноярска:

Учреждение, в ведомстве которого ЦТ	**Ф.И.О. руководителя ЦТ**	**Адрес**	**Телефон**	**Электронная почта**
КГАУ «ЦСП»	Палачанин Олег Михайлович	о. Отдыха, 12	989-10-93 доб. 9301	gto@krascsp.ru
МАУ «ЦСК»	Муравьёв Владислав Александрович	о. Татышев (павильон ГТО)	272-69-28	gtokrsk@mail.ru
ФГАУ ВО «СФУ»	Федоров Валентин Иванович	ул. Киренского, 15 СК «Политехнический»	8-913-598-69-50	Gto_sfu@mail.ru
ФГБОУ ВО «СибГУ»	Лебедихин Владимир Владимирович	ул. Марковского, 57 (прием документов) ул. Ленина, 80 (площадка тестирования)	222-74-80	lebedihin_vv@mail.sibsau.ru

Дооснащение центров тестирования соответствующим оборудованием и инвентарем для привлечения к выполнению нормативов комплекса ГТО детей-инвалидов с нарушением слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата проводилось в рамках государственной программы «Доступная среда».

Нормативы комплекса ГТО для этой категории граждан были утверждены приказом министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 г. № 90[1], разработаны и опубликованы «Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».[2]

В общей классификации, нормативы разделены по полу, возрасту и виду физической активности. При этом нормативы, необходимые для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия, сгруппированы в зависимости от нарушений здоровья: для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушениями слуха и зрения, с поражениями опорно-двигательного аппарата. Перечень всех нормативов можно посмотреть на официальном сайте ГТО в разделе «Нормативы».

Знаки отличия ГТО и удостоверения к ним для лиц, имеющих статус инвалида, не отличаются от знаков и удостоверений других категорий населения. Проведенная вами работа станет дополнительным стимулом к занятиям спортом и социальной адаптации для обучающихся с ограниченными физическими возможностями и детей-инвалидов.

---

[1] https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf

[2] https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispytanii-testov_1/

Обязательно воспользуйтесь возможностью и посетите краевой музей спорта. Бесплатные экскурсии для организованных групп обучающихся (15-20 человек) запланированы с 21 по 24 марта в 14.00 и 16.00 по адресу: ул. Ленина, 90, (спортивное сооружение «Стадион Локомотив»).

Получить более подробную информацию и записаться на очную экскурсию в Красноярский краевой музей спорта можно по тел.: +7 902 940-85-28; +7 913 515-44-72; e-mail**:** cln@krascsp.ru; Instagram: krasmuseumsport.

Содержание тематической экскурсии поможет лучше понять причины введения системы ГТО на современном этапе, расскажет, как государству в кратчайшие сроки удалось создать мощную физкультурно-спортивную систему, пронизанную духом всеобщей готовности к труду и обороне, вам расскажут сотрудники краевого музея спорта. А проверить свои знания обучающиеся смогут в интеллектуальной викторине ГТО с призами.

Тем, кто не успеет посетить краевой музей спорта, предлагаем использовать ресурс информационных технологий и совершать онлайн-экскурсии по различным музеям спорта страны. Для этого можно пройти по ссылке: https://nsportal.ru/user/39592/page/virtualnye-muzei-sporta или ввести в строку поиска любого браузера «экскурсия в музей спорта онлайн» и далее выбирать предложенные ссылки.

Соберите команду единомышленников и презентуйте собственный опыт работы проведения декадника ГТО в рамках конкурса видеороликов по теме «Наш декадник лучше всех – с ГТО нас ждет успех!». Подробная информация об условиях участия в конкурсе, сроках его проведения, критериях оценивания изложена в Регламенте подготовки и проведения конкурсов видеороликов (приложение № 2).

Образовательные учреждения-участники конкурса получат электронные сертификаты, авторы лучших видеороликов будут награждены поощрительными призами.

Работу по пропаганде и популяризации комплекса ГТО, подготовке к тестированию необходимо выстраивать системно и качественно. В целях оказания методической помощи педагогам-наставникам в период декадника запланировано проведение консультационных площадок, в ходе работы которых предполагается:

провести обзор предстоящих изменений в комплексе ГТО;

дать рекомендации по составлению индивидуальных программ подготовки обучающихся к тестированию, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

рассмотреть наиболее часто допускаемые ошибки при выполнении тех или иных испытаний, недочеты при регистрации и подготовке пакета документов на участников тестирования;

презентовать успешный опыт педагогов по подготовке «значкистов» с учетом возрастных особенностей развития детей, опыт использования родительского ресурса, объектов городской инфраструктуры и т.д.

Информация о дате и месте проведения консультационных площадок будет доведена дополнительно через педагогов-организаторов Организационно-ресурсного центра МБОУ ДО «ДООЦ № 1».

Перечень традиционных мероприятий декадника по созданию единого информационного пространства, проведению регистрационной кампании и мероприятий, направленных на выявление творческого потенциала образовательных

учреждений (конкурс плакатов, листовок, рисунков, творческие выступления, агитационные бригады и пр.) вы найдете в приложении № 3.

Перед тем как приступить к подготовке отчета о проведении декадника ГТО, актуализируйте информацию на своих официальных сайтах в разделе «ВФСК ГТО» согласно приложению № 4. Отчет разместите не позднее 14 апреля 2023 года Пример оформления представлен в приложении № 5.

ГТО в нашей школе

Работа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) в МАОУ «Средняя школа № 19 имени А.В. Седельникова» началась в 2014 году. В то время когда от детей, педагогов, родителей часто можно было услышать такие вопросы: зачем выполнять нормативы ГТО? Что дает знак отличия? Кто будет помогать готовиться, если я захочу попробовать?

Как учитель физической культуры на первом этапе поставила перед собой задачи: рассказать обучающимся о комплексе ГТО, требованиях к выполнению нормативов, помочь объективно оценить свои силы и начать процесс подготовки.

Постепенно все больше становилось тех, кто хотел попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость, кто хотел сравнить свой результат с результатом старших членов семьи, имеющими советский знак ГТО. К работе по внедрению комплекса активно подключились члены школьного физкультурно-спортивного клуба. Теперь перед нами стояла новая задача – привлечь наибольшее количество детей, педагогов и родителей к выполнению нормативов.

В этот период мной был разработан проект внеурочной деятельности «ГТО в нашей школе», который и сегодня успешно реализуется в рамках деятельности школьного физкультурно-спортивного клуба.

Задачи проекта: расширить и закрепить знания о здоровом образе жизни, формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствовать физические качества обучающихся посредством внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс.

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий проекта в режиме учебного дня стал грамотно составленный план по организации и проведению форм двигательной активности, направленных на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В начале учебного года провожу работу по ознакомлению детей и родителей с требованиями к физической подготовленности, установленными нормативами для каждой возрастной ступени. Разъясняю, что к выполнению нормативов допускаются только те, кто относится к основной группе здоровья, и имеет справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

На этом этапе работы провожу мероприятия, связанные с познавательной и проектной деятельностью обучающихся. В результате дети узнают, что комплекс предусматривает три уровня сложности (золотой, серебряный и бронзовый знаки) и для их получения необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями своей возрастной ступени и пр.

Для составления и дальнейшей корректировки индивидуальных программ подготовки в течение учебного года (сентябрь, декабрь, май) провожу тестирование

общей физической подготовленности обучающихся. Анализ и сопоставление результатов первоначального, промежуточного и итогового тестирования дают мне возможность наблюдать динамику роста показателей их физических качеств.

Результативности реализации комплекса ГТО в нашей школе во многом способствуют всевозможные массовые физкультурные и спортивные мероприятия, а также агитационные мероприятия: «Сделай первый шаг – зарегистрируйся на сайте ГТО!», конкурсы плакатов, листовок, рисунков, выступление агитационной бригады и др.

Итоговые мероприятия помогают определять промежуточные результаты реализации проекта. Так среди обучающихся третьих классов очень популярно образовательное событие – «Путешествие по станциям ГТО». Проводим его традиционно в конце учебного года в форме состязаний между классами. Первое испытание – конкурс рисунков на тему «Что я знаю о ГТО», способствует развитию творческого потенциала участников события. Второе – квест по выполнению нормативов ГТО, помогает определить уровень подготовки участников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В подготовке и проведении квеста мне активно помогают не только родители, но и обучающиеся 10-х классов. Вместе с ними мы красочно оформляем спортивный зал, зонируем его по видам испытаний на пять станций, готовим необходимое оборудование. В дальнейшем они выполняют роль судей на станциях, следят за правильностью выполнения норматива, фиксируют результат в маршрутном листе каждого участника.

Команды численностью по 10-12 человек смешанного состава (мальчики/девочки) формируются из учеников 3-х классов по желанию и с учетом группы здоровья. Перед началом состязаний на общем построении каждому участнику выдается маршрутный лист, в котором указаны все пять испытаний и графа для внесения результата. Далее дается установка на то, что, что переход от станции к станции осуществляется только общему сигналу. Сигнал подает главный судья состязаний по мере готовности станций к принятию новых испытуемых.

Переходя от станции к станции, участники выполняют следующие нормативы 2-й возрастной ступени комплекса ГТО: челночный бег 3х10м (с); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки); подтягивание на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

После выполнения всех видов испытаний судьи анализируют результаты участников, опираясь на таблицы нормативов комплекса ГТО, и определяют самую результативную команду. Тем, кто выполнил большую часть нормативов, предлагаем пройти тестирование в рамках проекта «Лето в кроссовках».

Реализация проекта «ГТО в нашей школе» позволила повысить профессиональную компетенцию педагогов, осведомленность родителей о важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ. С помощью внедрения ГТО нам удалось существенно увеличить количество обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень их физической подготовленности. Комплекс ГТО стал основополагающим в единой системе патриотического воспитания в нашей школе.

За помощь в подготовке статьи благодарим

учителя физической культуры
МАОУ «Средняя школа № 19»
Бевз Наталью Алексеевну

Декадник ГТО в ДОУ

Проведение декадников ГТО в нашем детском саду стало традицией с 2018-2019 учебного года. Проходят они под девизом: «Если знак ГТО на груди, ты всегда и во всем впереди!». Основная цель – формирование у дошкольников и их родителей интереса к занятиям физкультурой и спортом и ведению здорового образа жизни, повышение мотивации к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Мероприятия первого декадника (март) носят агитационно-разъяснительный характер. Воспитатели проводят с детьми познавательные беседы: «Что такое ГТО?», «История ГТО», «Мы дружим с физкультурой», «Почему нужно много двигаться?», «Если хочешь быть здоров», «Где живут витамины», «Чистота и здоровье»; читают произведения художественной литературы о спорте и здоровом образе жизни; рассматривают иллюстрации о видах спорта; создают творческие работы на тему ГТО; проводят досуговые мероприятия физкультурно-спортивной направленности.

Родителям в этот период оказываем содействие в регистрации детей – потенциальных участников тестирования на официальном сайте ГТО. Проводим консультации в очном или дистанционном режиме, при необходимости предоставляем место, оборудованное персональным компьютером с возможностью выхода в интернет.

Основной результат этого декадника – определение потенциальных участников тестирования, проводимого в рамках фестиваля двигательно-игровой деятельности воспитанников дошкольных образовательных учреждений по виду программы «ГТО: подтянись к движению!».

Второй декадник (июнь) открываем «Веселыми стартами» среди детей среднего дошкольного возраста. Затем эстафету принимает спортивное многоборье «Самые быстрые», где воспитанники подготовительных групп вместе со своими родителями демонстрируют быстроту и ловкость в челночном беге (3х10м).

Пробное выполнение нормативов комплекса ГТО для детей старших групп (смешанные команды) и их родителей проводим посредством организации и проведения Малых Олимпийских игр.

Каждый день посвящен какому-то одному нормативу. Например, среда – «День самого длинного прыжка». Участники выполняют прыжки в длину с места толчком двумя ногами, по итогам определяем самого прыгучего среди детей/родителей и самую прыгучую команду, которая в общем зачете «прыгнула» дальше всех. В четверг «Меткие стрелки» показывают свое мастерство, пятница – «День силачей», участники подтягиваются, отжимаются и качают пресс.

Педагоги презентуют уровень своей физической подготовки в рамках квест-игры «Быстрее, выше, сильнее», передвигаясь по станциям выполняя нормативы комплекса ГТО.

Летний период позволяет на улице оборудовать места для прохождения испытаний родителями. Выбирая удобное время – утром, когда привели ребенка в детский сад или вечером, когда пришли за ним – родители с удовольствием участвуют в нашем мероприятии. Результаты команд по всем испытаниям суммируются, и определяется самая подготовленная команда к сдаче норм ГТО.

В дни декадника параллельно с мероприятиями физкультурно-спортивной направленности организуем трансляцию тематических видеороликов о ГТО, проводим выставку творческих работ детей/совместных детско-взрослых работ на тему: «Мой любимый вид спорта», «Нам с ГТО по пути!» с меняющейся экспозицией.

Отдельное внимание уделяем проведению мероприятий просветительского характера для педагогов и родителей, которые дают понимание, как правильно помочь ребенку подготовиться к выполнению нормативов ГТО. К таким мероприятиям можно отнести мастер-классы по теме: «Как сдавать нормы ГТО детям 6-8 лет», на которых мы подробно изучаем технику выполнения упражнений 1-й ступени комплекса, определяем, как и где можно готовиться к тестированию в летний период, составляем графики подготовки с учетом индивидуальных особенностей развития физических способностей детей, места и времени проведения летнего отпуска. А чтобы разнообразить спортивный досуг и с пользой проводить минуты отдыха в помощь родителям предлагается материал для домашнего чтения «Олимпийские сказки и рассказы».

На церемонии закрытия второго декадника по итогам проведения Малых Олимпийских игр награждаем самую «гибкую» команду, самую «сильную», «выносливую», «прыгучую» и п.д.

Считаем, что подобные формы работы не только позволяют достичь поставленных целей, но и способствуют личностному развитию участников, формируют активную жизненную позицию, готовят к успешному прохождению тестирования ГТО. Предметом гордости и показателем эффективности этой работы является увеличение количества «значкистов» с 3-х (2018 г.) до 19-ти (2022г.).

За помощь в подготовке статьи благодарим
инструктора по физической культуре МБДОУ № 182
Зиновьеву Елену Васильевну

Приложение № 1
к методическим материалам

Краевая акция «Значкист ГТО»!

Обладателям знака ГТО без возрастных ограничений предоставляется возможность однократного бесплатного посещения бассейна, тренажерного зала, лыжного стадиона в период с 01 по 31 марта 2022 года.

Для получения однократной бесплатной услуги спортивных объектов «КРАССПОРТ» участникам необходимо:

1. Позвонить администратору спортивного объекта.
2. Записаться на услугу.
3. Прийти в назначенное время.
4. Предоставить администратору паспорт (свидетельство о рождении) знак ГТО и удостоверение к нему, медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (копии указанных документов не принимаются).

Данная услуга предоставляется на следующих объектах «КРАССПОРТ»:

Название объекта	**Адрес, телефон**	**Дата и время посещения**
МАУ «СШОР «Сибиряк»		
Плавательный бассейн СК «Сибиряк»	ул. Ладо Кецховели, 62 223-86-01 доб. 2	с 01 по 31 марта 2022 в будние дни с 11:00 до 14:00 час., в выходные дни с 19.00 до 22-00 час.
Лыжная база «Динамо»	ул. Ленинградская, 72	с 01 по 31 марта 2021 вторник, среда, четверг – с 10:00 до 18:00 час.
МАУ «СШОР «Здоровый мир»		
Плавательный бассейн СК «Здоровый мир»	ул. Пархоменко, 7 205-51-68	с 14 по 18 марта 2022 время посещения с 8:00 до 15:00 час.
Тренажерный зал СК «Здоровый мир»	ул. Пархоменко, 7 205-51-68	с 14 по 18 марта 2022 время посещения с 17:00 до 21:00 час.

Приложение № 2
к методическим материалам

Регламент
подготовки и проведения конкурса видеороликов

1. Общие положения

Настоящий регламент определяет условия, порядок организации и проведения конкурса видеороликов в образовательных учреждениях города Красноярска (далее – конкурс).

Конкурс проводится по итогам декадника ГТО.

Тема конкурса: «Наш декадник лучше всех – с ГТО нас ждет успех!».

Общее руководство по подготовке и проведению осуществляет главное управление образования администрации города Красноярска (далее – Организатор). При поддержке центра тестирования ВФСК ГТО муниципального автономного учреждения «Центр спортивных клубов».

Оператором конкурса является организационно-ресурсный центр МБОУ ДО «ДООЦ № 1» (далее – Оператор).

Конкурс проводится в дистанционном формате.

2. Цели и задачи

Основными целями и задачами конкурса являются:

популяризация и создание привлекательности комплекса ГТО;

транслирование успешного опыта проведения тематических мероприятий, посвященных комплексу ГТО;

развитие творческого потенциала, практических навыков публичного выступления участников.

3. Участники

В конкурсе принимают участие обучающиеся, педагоги, родители образовательных учреждений города Красноярска (далее – участники). Возраст участников не ограничен. Допускается как индивидуальное, так и групповое участие.

Участие в конкурсе автоматически подразумевает ознакомление и полное согласие участников или его законных представителей с настоящим Регламентом, также их согласие на обработку Организатором персональных данных, указанных в заявке, в том числе дает согласие на безвозмездное (без выплаты какого-либо вознаграждения) использование Организатором предоставленного на Конкурс видеоролика, в том числе на:

– размещение на сайте Организатора, в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/gto_krsk24?w=address-134923500_119, виртуальном диске (облако mail, Yandex диск и др.);
– обнародование и публичный показ в целях пропаганды комплекса ГТО и мотивации к систематическим занятиям спортом.

4. Предмет конкурса

Предметом конкурса являются видеоролики, в которых рассказывается, как в образовательном учреждении проходит декадник ГТО.

Требования к содержанию видеоролика:

- содержание видеоролика должно соответствовать тематике конкурса;
- содержание видеоролика должно быть без агрессии и оскорбления достоинства и чувств других людей;
- содержание должно быть изложено интересно, лаконично, динамично;
- участники сами определяют жанр видеоролика (интервью, репортаж, видеоклип, мультфильм и т.п.);
- музыкальное сопровождение участники могут выбирать по своему усмотрению, возможно сочетание различных музыкальных стилей; в случае вокального сопровождения текст не должен содержать оскорбительных/нецензурных слов (в т.ч. перевод с иностранных языков);
- видеоролик кроме динамического видеоряда может содержать статический видеоряд (фотографии, рисунки);
- ответственность за соблюдение авторских прав несет лицо, приславшее конкурсную работу

Технические требования к видеоролику:

- формат видеоролика: avi или mp4;
- техническое качество видеозаписи должно быть таким, чтобы не снижать общего впечатление при просмотре видеоматериала (с разрешением не менее 640x480;
- горизонтальное расположение материала;
- отсутствие сильно темных или засвеченных кадров;
- видеоролик должен содержать вступительные титры с информацией об образовательной организации и указанием темы, заключительные титры с указанием авторов ролика, источников видео и аудио рядов;
- продолжительность видеоролика – не более 5 минут;

Критерии оценивания:

- соответствие работы заявленной теме;
- информативность, глубина раскрытия темы, ясность представления о проводимых мероприятиях в рамках декадника ГТО;
- оригинальность сценария видеоролика;
- качество музыкального сопровождения;
- эстетика и культура исполнения;
- качество фото и видео материала.

0 баллов – критерий не выполнен;
1 балл – критерий выполнен частично;
2 балла – критерий выполнен полностью.

В качестве обобщенного мнения членов конкурсной комиссии используется среднеарифметическое значение баллов.

5. Сроки и этапы проведения конкурса

с 27 по 29 марта 2023 года (включительно) **заявочная кампания**: образовательные учреждения направляют по адресу электронной почты: bordugova-centr@bk.ru заявку согласно установленной форме (приложение к регламенту), а также ссылку на облачное хранилище (Облако mail, Yandex диск и др.) с видеороликом.

Количество видеороликов, предоставляемых для конкурсного отбора от одного образовательного учреждения – не более одного.

с 30 марта по 05 апреля 2023 года – работа конкурсной комиссии по определению лучших видеороликов.

до 07 апреля 2023 года – подведение итогов и награждение победителей.

6. Подведение итогов конкурса и награждение

Определение лучших видеороликов осуществляет конкурсная комиссия, состав которой формируется Организатором. В ее состав включаются представители центра тестирования ГТО и организационно-ресурсного центра МБОУ ДО «ДООЦ № 1».

Образовательные учреждения-участники конкурса получат электронные сертификаты. Авторы лучших видеороликов будут награждены поощрительными призами.

Лучшие видеоролики будут размещены на официальной страничке центра тестирования в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/gto_krsk24?w=address-134923500_119, а также в облачном хранилище (облако mail, и др.) рекомендованы заинтересованным организациям для использования в агитационной работе.

Приложение к Регламенту

Заявка
на участие в конкурсе видеороликов
«Наш декадник лучше всех – с ГТО нас ждет успех!».

Полное наименование образовательного учреждения_____
_____
Ф.И.О. автора (ов)_____
_____
Контактный телефон_____
Адрес электронной почты_____
Ссылка на видеоролик_____

Приложение № 3
к методическим материалам

Перечень традиционных мероприятий
по пропаганде комплекса ГТО

Регулярная трансляция видео роликов
(агитационных, пропагандистских, о способах подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО, о личных достижениях обучающихся, родителей, педагогов, выпускников и т.д.):

https://user.gto.ru/media видеоролики на официальном портале ГТО (раздел «Медиагалерея»)
https://www.gto.ru/#gto-method как правильно выполнять нормативы ГТО;
https://goo.gl/2hin17 «Папа, мама, я – ГТО готова сдать семья»;
https://goo.gl/xuP4oZ «Самоучитель ГТО или как это сделал Я»;
https://clck.ru/MWuns «Пять лайфхаков для того, кто решил выполнить нормативы ГТО»;
https://goo.gl/fWg7Ws «Самоучитель ГТО»;
https://clck.ru/33QbyN «Значкисты ГТО калейдоскоп историй»

Музыкальные перемены

На переменах между уроками воспроизводятся музыкальные композиции, посвященные спорту, труду и здоровому образу жизни, комплексу ГТО.

Пробное тестирование

Цель пробного тестирования – дать возможность участникам оценить уровень своей физической подготовки и шансы сдать тестирование на знак ГТО, а также скорректировать программу подготовки к нему.

Каждый норматив выполняется на отдельной площадке (для обозначения площадок можно заранее заготовить таблички с условными обозначениями). Площадки также заранее нужно оснастить необходимым оборудованием.

У судей/счетчиков должны быть протоколы со списками детей, в которых отмечаются результаты. Для того, чтобы понять выполнил участник норматив, нужно распечатать требования по каждой возрастной ступени комплекса ГТО.

При выполнении нормативов в первую очередь нужно обращать внимание на технику. Главное – попробовать свои силы и не переусердствовать с нагрузкой.

Соревнования по выполнению отдельных нормативов проводятся между класс-командами. Для этого заранее выбирается один или несколько нормативов, по которым будут соревноваться участники (желательно выбрать нормативы, которые сдает каждая возрастная ступень, например, отжимание, пресс, наклон с тумбы, прыжок с места).

В соревновании могут принять участие не только ученики класса, но и классный руководитель, и родители – так каждый внесет свой вклад и почувствует сопричастность к общему делу. Суммарное количество членов класс-команд должно быть одинаковым – это нужно определить заранее.

Судьи/счетчики фиксируют количество раз правильного выполнения норматива каждым участником, потом результаты суммируют (в случае выполнения норматива на гибкость указывается суммарное количество сантиметров). По итогам соревнований

можно определить самую «гибкую» команду, самую «сильную», «выносливую», «прыгучую» и п.д.

Внимание! В пробном тестировании и соревнованиях по выполнению нормативов допускаются участники с основной медицинской группой для занятий физической культурой. Здесь очень важно отработать совместно с медицинским работником.

Конкурсы/выставки творческих работ (рисунков, плакатов, слоганов, агитбригад и т.д.) на тему ГТО. Порядок проведения учреждение определяет самостоятельно.

Флешмоб «Стань участником движения ГТО!»

Суть данной массовой акции состоит в том, что классы в определенное время в определенных местах (время и места определяются заранее) выполняют упражнения из какого-либо норматива (например, отжимание, пресс и т.д.) или движения спортивного танца. Затем участники команд выстраиваются так, чтобы получилась аббревиатура «ГТО» и хором произносят слоган: «Стань участником движения ГТО!».

Мест для флешмобов может быть несколько для классов разных параллелей (например, для одних – спортивная площадка на улице, для других – спортивный зал, для третьих – холл какой-либо рекреации и т.д.).

Время для выступлений или определяется одно для всех, или распределяется в режиме дня – тогда все классы будут иметь возможность увидеть выступления друг друга.

Тематические занятия *по изучению истории развития комплекса и перспектив его развития на современном этапе*

Материалы для проведения занятий можно взять на официальном портале ГТО в разделах «История», «Новости», а также в методических материалах предыдущих лет, которые размещены на сайте главного управления образования https://krasobr.admkrsk.ru/?page_id=986 (раздел «Деятельность» – «Направления» – «Физическая культура и спорт» – «ВФСК ГТО» – «Тематические мероприятия по ГТО_методические материалы»).

Регистрационная кампания
«Сделай первый шаг – зарегистрируйся на сайте ГТО!»

Рекомендуем организовать регистрацию потенциальных участников тестирования ГТО в рамках:

- Фестиваля ДОУ по виду программы «ГТО: подтянись к движению!» (тестирование детей 6-8 лет проводится в сентябре 2023 г.);
- проекта «Лето в кроссовках», (тестирование детей 6-10 лет, посещающих пришкольные лагеря, проводится в июне 2023 г.).

Также могут зарегистрироваться все желающие основной группы здоровья (все возрастные ступени), кто намерен выполнить нормативы комплекса ГТО в 2023 году.
Для успешной регистрации необходимо зайти на официальный сайт https://www.gto.ru/ в раздел «Регистрация» и последовательно заполнить все необходимые данные.