

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ «Мензелинская
кадетская школа-интернат
_____ Мубараков Р.М.
приказ № _____
от _____ 2014 г

ПЛАН РАБОТЫ

поэтапного внедрения всероссийского физкультурно -
спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(ГТО) в ГБОУ «Мензелинская кадетская школа-интернат
имени Героя Советского Союза генерал-полковника Василия
Николаевича Гордова»

№	Мероприятие		Ответственные
1.	- День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы)	сентябрь	Медсестра Залялова Л.М.
2.	-Сформировать списки учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	сентябрь	Медсестра Залялова Л.М.
3.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в лицее.	Сентябрь октябрь	Классные руководители
4.	Организовать встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций , лекции специалистов в области физической культуры и спорта, о традициях комплекса ГТО	В течение года	Зам. директора по ВР Сидоров С.В.
5.	Организовать еженедельные активные мероприятия (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	В течение года	Педагог организатор учителя физической культуры Анастасьева О.М., Бадриев Ф.Р., Исрафилов С.И.
6.	Организовать круглые столы, тематические игры, анкетирование, викторины	В течение года	Классные руководители, учителя предметники
7.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	ноябрь	Учитель ИЗО Галеева Е.И.
8.	Создать информационный стенд по ВФСК, в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО)	ноябрь	Руководитель ШМО гуманитарного цикла Анастасьева О.Н.
9.	Создать на сайте лицея интерната специальный раздел, содержащий следующую информацию -Нормативный документы -Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне» -Материалы отражающие ход сдачи нормативов -расписание работы спортивных секций, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.	октябрь	Зам. Директора Жаров С.Е.
10	Подготовить рабочую документацию по фиксации результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств, отчет-результаты мониторинга)	Февраль-м арт	учителя физической культуры Бадриев Ф.Р., Исрафилов С.И.
11	Провести торжественную линейку, вечер по результатам сдачи нормативов ГТО.	Апрель	Коллектив школы

Виды испытаний.

- I. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км.
4. Прыжок в длину с места.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
- Ю. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
13. Туристический подход.

Возрастные ступени:

- I ступень 1 -2 классы (6-8 лет)
- II ступень 3- 4 классы (9-10 лет)
- III ступень 5-6 классы (11-12 лет)
- IV ступень 7-9 классы (13-15 лет)
- V ступень 10-11 классы (16-17 лет)
- VI ступень 18-29 лет
- VII ступень 30-39 лет
- VIII ступень 40-49 лет
- IX ступень 50-59 лет
- X ступень 60-69 лет
- XI ступень 70 лет и старше

Принципы ГТО.

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учёт региональных особенностей и национальных традиций.

Расчет количества центров тестирования

- Города миллионники — 1 центр тестирования на 350 тысяч человек.
- Города с населением от 400 тысяч до 1 млн. жителей - 1 центр тестирования на 250 - тысяч человек.
- Города с населением до 400 тысяч жителей - 1 центр на 150 - 200 тысяч человек
- До 2017 года планируется создать 536 центров тестирования по всей стране.