

**Регламент внедрения и апробации Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
в общеобразовательных организациях Кайбицкого муниципального района Республики Татарстан**

1. До **25.11.2015 г.** - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обучающимися, не приступившими к выполнению нормативов в 2014-2015 учебном году. Предоставление информации в отдел образования до 30.11.2015г.

Количество обучающихся (из числа обучающихся, не приступивших к выполнению нормативов в 2014-2015 учебном году)	Успешно справились с выполнением нормативов			Справились не в полном объеме	Не справились	Количество обучающихся подготовительной группы, приступивших к выполнению нормативов	Виды испытаний (упражнений, участие в мероприятиях) для обучающихся подготовительной группы	Формы работы по апробации ВФСК ГТО для учащихся специальной медицинской группы. Количество обучающихся спец. мед. группы, участвовавших в мероприятиях
	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия					

2. До **20.09.2015г.** Формирование заявок и согласия родителей на выполнение обучающимися нормативов (обязательных и по выбору) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в разрезе школ.

3. До **01.10.2015 года** - Формирование сводных заявок на выполнение нормативов (обязательных и по выбору) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от общеобразовательных организаций и направление их в муниципальные центры тестирования. Предоставление сводной информации о планируемом выполнении обучающимися нормативов ВФСК ГТО в отдел образования.

Виды испытаний	Количество обучающихся					
	I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень
Челночный бег 3x10 м или бег на						
30 м						
Бег на 60.100 м						
Бег на 1; 1,5; 2; 3 км						
Подтягивание из виса на высокой перекладине						
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (на полу, на гимнастической скамье)						
Рывок гири						
Прыжок в длину с разбега						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами						
Поднимание туловища из положения лежа на спине						
Метание мяча						
Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3км, 5 км						
Плавание						
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку						

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку						
Туристский поход с проверкой туристских навыков						

5. Выполнение нормативов ВФСК ГТО осуществляется в местах и центрах тестирования, утвержденного постановлением Исполнительного комитета Кайбицкого муниципального района.

6. Выполнение нормативов в три сессии по две декады в каждой:

- осенняя сессия (10 дней выполнение нормативов, 10 дней загрузка протоколов в систему АИС ГТО через Центры тестирования);
- зимняя сессия (10 дней выполнение нормативов, 10 дней загрузка протоколов в систему АИС ГТО через Центры тестирования);
- весенняя сессия (10 дней выполнение нормативов, 10 дней загрузка протоколов в систему АИС ГТО через Центры тестирования).

Все протоколы необходимо заполнять в формате Excel строго по формам. Не допускается заполнение протоколов в других форматах. В обязательном порядке заполняются протоколы по каждому виду в отдельности и сводный протокол. Формы протоколов размещены на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/Здоровьесберегающее и физкультурно-спортивное направление деятельности/Апробация ВФСК ГТО». По итогам сессий в отдел образования (Зиннатуллину Р.С.) направляется итоговая информация по формам:

Таблица 1

Количество обучающихся и районе (согласно форме 76-РИК)	Распределение обучающихся по физкультурным группам (чел) (данные должны быть согласованы с органами управления в сфере здравоохранения: ЦРБ, поликлиниками)			Количество выполнявших нормативы ВФСК ГТО на основании медицинского заключения	Количество обучающихся, выполнивших нормативы на знаки отличия		
	Основная	Подготовительная	Специальная		золотой	серебряный	бронзовый

Таблица 2

Количество обучающихся подготовительной группы по физической культуре, принимавших участие в апробации ВФСК ГТО	Виды тестов, упражнений, перечень мероприятий, в выполнении которых принимали участие	Количество обучающихся специальной группы по физической культуре, принимавших участие в апробации ВФСК ГТО	Виды тестов, упражнений, перечень мероприятий, в выполнении которых принимали участие

По итогам осенней сессии в отдел образования необходимо представить сводные (пофамильные) протоколы в отдел образования. Отдел образования направляет в РЦВР. Все данные, предоставляемые в Республиканский центр внешкольной работы и загружаемые в систему АИС ГТО, должны быть приведены в соответствие.

Загрузка протоколов в систему АИС ГТО будет осуществляться с ноября 2015 года.

#### 7. График выполнения нормативов:

	Сроки	Период загрузки протоколов в систему АИС ГТО	Предоставление информации в МОиН РТ	Резервные дни	Предоставление окончательной информации
Осенняя сессия	19.09.2015-29.09.2015	Ноябрь-декабрь 2015 г.	До 20.10.2015 г.	02.11.2015-10.11.2015	15.11.2015
Зимняя сессия	25.01.2016-03.02.2016	04.02.2016 г. - 14.02.2016 г.	До 16.02.2016 г.	14.03.2016-1.03.2016	26.03.2016
Весенняя сессия	20.04.2016 - 15.05.2016	15.05.2016-25.05.2016.	До 30.05.2016	01.06.2016-06.06.2016	11.06.2016

8. Обучающиеся допускаются к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) только на основании медицинского заключения. Порядок получения допуска утвержден приказом Министерства здравоохранения Республики Татарстан от 18.08.2015 года «О порядке медицинского допуска обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Приказ размещен на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/Здоровьесберегающее и физкультурно-спортивное направление деятельности/Апробация ВФСК ГТО».

Институтом развития образования Республики Татарстан разработаны методические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО

### Выполнение нормативов по сессиям

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Челночный бег 3*10 м (с) или бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Смешанное передвижение (1 км)	Плавание без учета времени (м)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1 км (мин, с)	Плавание без учета времени (м)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м
		Метание мяча весом 150 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)

Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
		Метание мяча весом 150 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Сроки проведения	Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Осенняя сессия	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Зимняя сессия	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок- гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности
		Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
Весенняя сессия	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)
		Туристский поход с проверкой туристских навыков