

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_На №\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О методических рекомендациях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях |

|  |
| --- |
| Руководителям районных и городских управлений образования |
|  |

 |
|  |

Министерство образования и науки Республики Бурятия во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 « О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО), Распоряжения Правительства Республики Бурятия №471-р от 31 июля 2014г. «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО в Республике Бурятия» и протоколов решений выездных семинар-совещаний по приказу Министерства образования и науки Республики Бурятия № 1699 от 09.11.2016г. направляет методические рекомендации по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях.

Отчет о проделанной работе направить в срок до 14 декабря 2016г. на эл. почту отдела физической культуры и спорта ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр патриотического воспитания, туризма и спорта» communa16@mail.ru

Приложение: на 11л. в 1 экз.

|  |  |
| --- | --- |
| Врио министра |  Б.Б. Жалсанов |

Исп. Батомункуева Т.П.

 Янгутова Г.Б.8(3012)266683

**Приложение 1**

1.Руководителям районных и городских управлений образования:

* Назначить координаторов по внедрению ВФСК ГТО в учреждениях образования на уровне не ниже заместителей руководителя ОО;
* Утвердить план работы по внедрению ВФСК ГТО на 2016-2017 учебный год (приложение 1);
* Организовать регистрацию обучающихся ОО и работников на АИС «ГТО» на сайте gto.ru;
* Утвердить календарь сдачи нормативов ВФСК ГТО образовательных организаций и сроки представления статистических отчетов (Приложение 2);
* Утвердить состав рабочей группы по внедрению ВФСК ГТО;
* При распределении Стимулирующего фонда руководителям и образовательной организации учесть участие в подготовке и проведении внедрения и сдачи ВФСК ГТО;
* Организовать поэтапное внедрение ВФСК ГТО в своем учреждении и прием нормативов;
* Создать тематические разделы на сайтах и разместить следующую информацию:
* Нормативные документы;
* Положение о ВФСК ГТО (приказ Министра спорта РФ №575 от 8.07.14);
* План работы и информация по реализации внедрения ВФСК ГТО;
* Материалы, отражающие ход сдачи ГТО (календарь сдачи нормативов, статистические отчеты и фотоотчеты);
* Меры по стимулированию сотрудников и обучающихся.
* Направить информацию по внедрению ВФСК ГТО в дошкольные образовательные учреждения (охват 1 ступени комплекса) в срок до 14 декабря 2016г.;

**Приложение № 2**

**План мероприятий внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Ответственные исполнители | Срок выполнения |
| 1 | Назначение координатора внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях |  | Сентябрь 2016г |
| 2 | Создание рабочей группы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |  | Сентябрь 2016г |
| 3 | Мониторинг готовности образовательных организаций к внедрению ВФСК ГТО. |  | Сентябрь-октябрь 2016г |
| 4 | Доведение нормативно-правовых документов, Положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», методических рекомендаций |  | Сентябрь 2016г;В течение года |
| 5 | Организация курсовой переподготовки учителей физической культуры ОО |  МО | В соотв. с планом КПП |
| 6 | Информирование о ходе проведения мероприятий и пропаганда ВФСК ГТО в средствах массовой информации | Учреждения образования | В течение учебного года |
| 7 | Проведение зимнего Муниципального фестиваля комплекса ГТО |  | Январь-март |
| 8 | Проведение летнего Муниципального фестиваля комплекса ГТО |  | Апрель-май |

**Приложение №3**

**Примерный календарь сдачи нормативов ВФСК ГТО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | сессия | Норматив | Сроки | Срок сдачи статистики |
|  | Осенняя сессия | Челночный бег 3х10 | Сентябрь-октябрь | До 15 ноября |
|  | Бег на 30, 60, 100 м |
|  | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км |
|  | Смешанное передвижение |
|  | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами |
|  | Плавание на 10, 15, 25, 50 м |
|  | Прыжок в длину с разбега |
|  | Зимняя сессия | Подтягивание из виса на низкой перекладине | Январь-февраль |  до 01.03. |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
|  | Рывок гири |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
|  | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км |
|  | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия |
|  | Поднимание туловища из положения, лежа на спине |
|  | Весенняя сессия | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | Апрель-май | До 01.06. |
|  | Метание теннисного мяча в цель |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность |
|  | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км. (*для бесснежный районов* *РФ*) |
|  | Туристический поход с проверкой туристических навыков |

**Приложение 4**

**Государственные требования к уровню физической подготовки при выполнении ВФСК ГТО**

**1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Челночный бег на 3х10 м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| **или** бег на 30м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3 | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см) | По выбору | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4 | Плавание без учета времени(м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6 | Бег на лыжах на 1 км (ми, с) | По выбору | 8,45 | 8,30 | 8,00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями |
| 8 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | По выбору | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1 км. (мин, с) | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4 | Плавание без учета времени(м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6 | Бег на лыжах на 1 км (ми, с) | По выбору | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) | 6 (4+2) | 6(4+2) | 7 (4+3) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**3 ступень (возрастная группа от -11 до 12лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2 | Бег на 1,5 км. (мин, с) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| **Или** на 2 км (мин,с) | 10,25 | 10, | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,50 | Без учета времени | 1,05 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 6 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | По выбору | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| **Или** Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | Без учета времени |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| **Или** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м. | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 8 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук |
| 9 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 10 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**4 ступень (возрастная группа от -13 до 15 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 60м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 10,00 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км. (мин, с) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| **Или** на 3 км (мин,с) | Без учета времени | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,43 | Без учета времени | 1,05 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | По выбору | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Или** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 9 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обяз. испытания | Касание пола пальцами рук |
| 10 | Метание мяча весом 150 г (м) | По выбору | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 111 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**5 ступень (возрастная группа от -16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды испытания | сессия | Группа тестов | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | бег на 100м (с) | Осенняя сессия | Обязательные испытания | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км. (мин, с) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| **Или** на 3 км (мин,с) | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | По выбору | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| **Или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета времени | 0,41 | Без учета времени | 1,10 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | Зимняя сессия | Обязательные испытания | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| **или** Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| **Или** рывок гири 16 кг (кол-во раз в мин) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 6 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | По выбору | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| **Или** Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Или** стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 9 | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обяз. испытания | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 10 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | По выбору | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| **Или** весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 111 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

**Приложение №5**

**Форма сдачи ст. отчетов по внедрению ВФСК ГТО**

Таблица №1

**Информация об учащихся допущенных к сдаче ВФСК ГТО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОУ | Кол-во учащихся по ОШ1 | Кол-во учащихся допущенных к сдаче ГТО |
| всего | 6-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-17 лет | всего | 6-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-17 лет |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

*«М» - мальчики, «Д» - девочки*

Таблица №2

**Информация о сдаче нормативов ВФСК ГТО осенней (зимней, весенней) сессии**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОУ | Приступило ОУ к сдаче норм ГТО (да-1, нет-0) | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, допущенных к сдаче норм ГТО | Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, приступивших к сдаче нормативов | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов в полном объеме | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов не в полном объеме | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, не справившихся с выполнением нормативов  |
| всего | М | Д | всего | М | Д | Бронзовый уровень | Серебряный уровень | Золотой уровень | всего | М | Д | всего | М | Д |
| всего | М | Д | всего | М | Д | всего | М | Д |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Таблица №3 **Информация о сдаче норматива ВФСК ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОУ | Наименование норматива | Ступень (возраст детей) | Кол-во обучающихся основной группы по физической культуре, приступивших к сдаче норматива | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов в полном объеме | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, справившихся с выполнением нормативов не в полном объеме | Кол-во учащихся основной группы по физической культуре, не справившихся с выполнением нормативов  |
| всего | М | Д | всего | М | Д | всего | М | Д | всего | М | Д |

 **Приложение 6**

**Материалы в ОО (информационные стенды по размещению информации):**

* Нормативные документы по внедрению ВФСК ГТО (размещены на сайте

МОиН РБ);

* Приказ по внедрению ВФСК ГТО (район, школа);
* План работы учреждения по внедрению ВФСК ГТО;
* Примерный календарь сдачи нормативов ГТО;
* Статистические данные по внедрению ВФСК ГТО;
* Ежемесячные отчеты по внедрению ВФСК ГТО;
* Протоколы с результатами обучающихся по сдаче норм ГТО;
* Журналы регистрации результатов ВФСК ГТО;
* Решение школьной комиссии по итогам работы по полугодиям;
* Приказы и положения «О мерах стимулирования работников ОО, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО», «О мерах поощрения обучающихся физкультурно-спортивной организации, образовательной организации, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО »
* Иные документы.