## Высокогорский р-н (герб)большой

## МУ «Отдел образования исполнительного комитета

## Высокогорского муниципального района»

## ——— 🕮 ———

## «Татарстан Республикасы Биектау муниципаль

## районы башкарма комитеты

## мәгариф бүлеге» муниципаль учреждениесе

## П Р И К А З № 314 Б О Е Р Ы К

## 

## от ” 11 ” 09 2014г.

Об апробации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

в образовательных организациях района

На основании письма МО и Н РТ №16756/14 от 26.08.2014. «О направлении рекомендации по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приказываю:

1. Руководителям общеобразовательных организаций Высокогорского муниципального района создать рабочую группу по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Утвердить примерный календарный план сдачи нормативов ВФСО (ГТО) (приложение №1).
3. Общеобразовательным организациям Высокогорского муниципального района выявить лучших спортсменов по параллелям по сдаче ВФСО (ГТО).
4. Результаты сдачи нормативов ВФСО (ГТО) отправить на электронный адрес МБОУ ДОД «ЦВР «ТУЛПАР» **cvrtulpar@mail.ru** до 20.10.2014г.
5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Начальник отдела образования

исполнительного комитета Высокогорского

муниципального района РТ Г.И. Ильдарханова-Балчиклы

Исполнитель: Билалов Р.А. 2-38-67

Приложение №1

к приказу №\_295\_ от \_18.08.14

Отдела образования

Высокогорского

муниципального района

Примерный календарь сдачи нормативов ВФСО (ГТО)

*Рекомендуем начать проведение мероприятий по сдаче нормативов с 20 сентября 2014 года*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Нормативы | дата |
| 1. | Челночный бег 3x10 м | сентябрь-октябрь |
| 2. | Бег на 30, 60, 100 м | сентябрь-октябрь |
| 3. | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | сентябрь-октябрь |
| 4. | Смешанное передвижение | сентябрь-октябрь |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сентябрь-октябрь |
| 6. | Прыжок в длину с разбега | сентябрь-октябрь |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | Январь -февраль |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Январь -февраль |
| 9. | Рывок гири | Январь -февраль |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Январь -февраль |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Январь -февраль |
| 12. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | апрель-май |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель | апрель-май |
| 14. | Метание спортивного снаряда на дальность | апрель-май |
| 15. | Плавание на 10, 15, 25, 50 м | сентябрь |
| 16. | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км | Январь -февраль |
| 17. | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 | апрель-май |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | км |  |
| 18. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | Январь -февраль |
| 19. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | апрель-май |