|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ:**  **Директор МБУ «Спортивно-оздоровительный комплекс»**  **(Центр тестирования ВФСК ГТО)**  **Балакин О.Н.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019** |

План работы

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Дата и место проведения** | **Возрастные ступени** | **Виды испытаний** | **Ответственный за проведение (ФИО, телефон, электронная почта)** |
|  | Зимнее многоборье ВФСК ГТО в рамках соревнований Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России – 2019» | 26 января,  Лыжная трасса, район «Зеленый мыс» | все | Бег на лыжах  Передвижение на лыжах  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
|  | Зимний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне!» (ГТО) | 21,22 февраля,  6,7,21-23 марта  Спортивный зал «МБУ СОК», Лыжная трасса, район «Зеленый мыс»,  ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 м  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Метание теннисного мяча в цель  Бег на лыжах  Передвижение на лыжах  Скандинавская ходьба  Стрельба из пневматической винтовки  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru,  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Зимнее многоборье ВФСК ГТО в рамках соревнований по лыжным гонкам, посвященных празднованию 75-летия народного подвига по формированию Уральского добровольческого танкового корпуса | 26 января,  Лыжная трасса, район «Зеленый мыс» | все | Бег на лыжах  Передвижение на лыжах  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
|  | Зимнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках физкультурно-спортивного мероприятия, посвященного празднованию Дня местного самоуправления в городском округе Нижняя Салда в 2019 году | 18-19 апреля  Спортивный зал «МБУ СОК» | все | Челночный бег 3х10 м  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
|  | Летний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне!» (ГТО) | 16-18, 30,31 мая,  6-8, 20-22 июня  Спортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 м  Бег на короткие дистанции  Бег на длинные дистанции  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  Метание мяча весом 150 г  Метание спортивного снаряда  Кросс по пересеченной местности  Смешанное передвижение  Смешанное передвижение по пересеченной местности  Скандинавская ходьба  Стрельба из пневматической винтовки  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru,  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках легкоатлетической эстафеты, посвященной 74-й годовщине празднования Победы в Великой Отечественной войне | 8,9 мая  Стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | 4-7 ступени | Бег на 60 м  Бег на 100 м  Подтягивание из виса на высокой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru,  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках празднования Международного Олимпийского дня (International Olympic Day) | 22 июня  Спортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 м  Бег на короткие дистанции  Бег на длинные дистанции  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  Метание мяча весом 150 г  Метание спортивного снаряда  Кросс по пересеченной местности  Смешанное передвижение  Смешанное передвижение по пересеченной местности  Скандинавская ходьба  Стрельба из пневматической винтовки  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru,  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках Международного дня борьбы с наркоманией | 26 июня  Спортивный зал, стадион «МБУ СОК» | все | Челночный бег 3х10 м  Бег на короткие дистанции  Бег на длинные дистанции  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  Метание мяча весом 150 г  Метание спортивного снаряда  Кросс по пересеченной местности  Смешанное передвижение  Смешанное передвижение по пересеченной местности  Скандинавская ходьба  Стрельба из пневматической винтовки  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках Всероссийского Дня трезвости и борьбы с алкоголизмом | 6-7 Сентября  Спортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | все | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  Метание мяча весом 150 г  Метание спортивного снаряда  Скандинавская ходьба на 3 км  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru,  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках Всероссийского Дня бега | 14 Сентября,  Ул. Уральская «МБУ СОК» | все | Бег на короткие дистанции  Бег на длинные дистанции  Подтягивание из виса на высокой перекладине  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
|  | Зимнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках празднования 100-летия М. Т. Калашникова | 7-9, 21-23 Ноября,  5-7, 19-21 декабря,  Спортивный зал «МБУ СОК», Лыжная трасса, район «Зеленый мыс»,  ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 м  Подтягивание на высокой/низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре  Рывок гири 16 кг  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Метание теннисного мяча в цель  Бег на лыжах  Передвижение на лыжах  Скандинавская ходьба  Стрельба из пневматической винтовки  Туристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.  Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru  Председатель турклуба «58-я параллель»  Затонский А.А.  +7 9068114712  andrey.zatonskiy@mail.ru |
| **ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Дата и место проведения** | **Возрастные ступени** | **Примечание** | **Ответственный за проведение (ФИО, телефон, электронная почта)** |
| **1.** | Единый день безопасности | Апрель (неделя), назначается ТКДН  Образовательные учреждения | 3-5 | Проведение информационных бесед в целях популяризации комплекса ГТО | Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
| **2.** | Единый день безопасности | Октябрь (неделя) дата назначается ТКДН, ОУ | 3-5 | Проведение информационных бесед в целях популяризации комплекса ГТО | Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
| **3.** | Беседы и консультации | Ежеквартально | 1-5 | Проведение бесед и консультаций на классных часах и родительских собраниях, по вопросу пропаганды ВФСК ГТО | Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |
| **4.** | Размещение информации в СМИ | Постоянно | все | Размещение информации в газетах «Городской вестник ПЛЮС», «Салдинский рабочий», на сайте городского округа http://nsaldago.ru/, на сайте Центра тестирования (МБУ СОК) http://sok-ns.ru/, в официальной группе МБУ СОК на сайте ВКонтакте https://vk.com/mbu\_sok\_nignyaya\_salda, на сайте газеты «Городской вестник ПЛЮС» http://gorodns.ru/ | Елфимова В.А.  8 (34345)33580  sportns@mail.ru |