|  |  |
| --- | --- |
|  | **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)33580sportns@mail.ru  |
|  | Зимний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне!» (ГТО) | 21,22 февраля,6,7,21-23 мартаСпортивный зал «МБУ СОК», Лыжная трасса, район «Зеленый мыс»,ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 мПодтягивание на высокой/низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре Рывок гири 16 кг Прыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цельБег на лыжах Передвижение на лыжах Скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовкиТуристский поход с проверкой туристских навыков  | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru,Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.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)33580sportns@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 апреляСпортивный зал «МБУ СОК» | все | Челночный бег 3х10 мПодтягивание на высокой/низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание 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)33580sportns@mail.ru  |
|  | Летний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне!» (ГТО) | 16-18, 30,31 мая,6-8, 20-22 июняСпортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | все | Челночный бег 3х10 мБег 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 скамьеПрыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 мМетание мяча весом 150 гМетание спортивного снаряда Кросс по пересеченной местностиСмешанное передвижение Смешанное передвижение по пересеченной местности Скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовкиТуристский поход с проверкой туристских навыков  | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru,Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.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 маяСтадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | 4-7 ступени | Бег на 60 мБег на 100 мПодтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуРывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеТуристский поход с проверкой туристских навыков  | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru,Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.zatonskiy@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках празднования Международного Олимпийского дня (International Olympic Day) | 22 июняСпортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ»  | все | Челночный бег 3х10 мБег 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 скамьеПрыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 мМетание мяча весом 150 гМетание спортивного снаряда Кросс по пересеченной местностиСмешанное передвижение Смешанное передвижение по пересеченной местности Скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовкиТуристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru,Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.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 мБег 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 скамьеПрыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 мМетание мяча весом 150 гМетание спортивного снаряда Кросс по пересеченной местностиСмешанное передвижение Смешанное передвижение по пересеченной местности Скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовкиТуристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru |
|  | Летнее многоборье ВФСК ГТО «Подтянись к движению» в рамках Всероссийского Дня трезвости и борьбы с алкоголизмом | 6-7 СентябряСпортивный зал, стадион «МБУ СОК», ОМО «НСМО РСМ» | все | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 смСгибание и разгибание рук в упоре Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеПрыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 мМетание мяча весом 150 гМетание спортивного снаряда Скандинавская ходьба на 3 кмТуристский поход с проверкой туристских навыков  | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru,Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.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)33580sportns@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 мПодтягивание на высокой/низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре Рывок гири 16 кг Прыжок в длину с места толчком двумя ногамиПоднимание туловища из положения лежа на спине Метание теннисного мяча в цельБег на лыжах Передвижение на лыжах Скандинавская ходьба Стрельба из пневматической винтовкиТуристский поход с проверкой туристских навыков | Балакин О.Н.Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@mail.ru Председатель турклуба «58-я параллель»Затонский А.А.+7 9068114712andrey.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 ТКДНОбразовательные учреждения | 3-5 | Проведение информационных бесед в целях популяризации комплекса ГТО | Елфимова В.А.8 (34345)33580sportns@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)33580sportns@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)33580sportns@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)33580sportns@mail.ru  |