

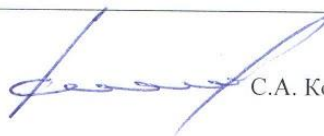
План мероприятий
по выполнению нормативов ГТО в Притобольном районе на 2020 год

№	Наименование центра тестирования	Дата проведения	Виды испытаний
1	Муниципальный центр тестирования в Притобольном районе Глядянская ДЮСШ, МКОУ «Глядянская СОШ»	Последняя пятница январь февраль март апрель начало 15.00 Начало 17.00 Последний понедельник месяца начало 16-00	1—5 ступень: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 4. Рывок гири 16 кг; 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 7. Бег на лыжах. 6-11 ступени 3-11 ступень: стрельба
2	МКОУ «Раскатихинская СОШ».	Последняя среда месяца январь февраль март апрель начало 15-00	1—5 ступень: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 5. Рывок гири 16 кг; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ; 7. Бег на лыжах.
3	МКОУ «Притобольная СОШ»;	Последний четверг месяца январь февраль март апрель начало 14-00	1—5 ступень: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 5. Рывок гири 16 кг; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 7. Бег на лыжах
4	МКОУ «Плотниковская ООШ»;	Последний вторник месяца январь февраль март апрель начало 14-00	1—5 ступень: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 5. Рывок гири 16 кг; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ; 7. Бег на лыжах.
5	МКОУ «Плотниковская ООШ»;	Последний вторник месяца Май июнь Июль август сентябрь октябрь ноябрь начало 14-00	1—5 ступень: 1. Челночный бег 2. Смешанное передвижение 3. Бег на короткие дистанции 4. Бег на длинные дистанции 5. Метание теннисного мяча в цель 6. Метание меча, спортивного снаряда 7. Прыжок в длину с разбега
6	Муниципальный центр тестирования в Притобольном районе Глядянская ДЮСШ, МКОУ «Глядянская СОШ»	Последняя пятница май июнь июль август сентябрь октябрь ноябрь начало 15-00	1—5 ступень: 1. Челночный бег 2. Смешанное передвижение 3. Бег на короткие дистанции 4. Бег на длинные дистанции 5. Метание теннисного мяча в цель 6. Метание меча, спортивного снаряда 7. Прыжок в длину с разбега

		Начало 17-00 Последний понедельник месяца начало 16-00	6-11 ступени 3-6 ступень: стрельба
7	МКОУ «Раскатихинская СОШ».	Последняя среда месяца Май июнь Июль август сентябрь октябрь ноябрь начало 15-00	1—5 ступень: 1. Челночный бег 2. Смешанное передвижение 3. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции 4. Метание теннисного мяча в цель 5. Метание меча, спортивного снаряда 6. Прыжок в длину с разбега
8	МКОУ «Притобольная СОШ»;	Последний четверг месяца Май июнь Июль август сентябрь октябрь ноябрь начало 14-00	1—5 ступень: 1. Челночный бег 2. Смешанное передвижение 3. Бег на короткие дистанции 4. Бег на длинные дистанции 5. Метание теннисного мяча в цель 6. Метание меча, спортивного снаряда 7. Прыжок в длину с разбега
9	Зимний районный фестиваль среди обучающихся школ района II-VI ст.	Январь- февраль по согласованию	
10	Районные спортивные мероприятия с подростками, состоящими на разных видах учёта с включением выполнения нормативов комплекса ГТО	Июнь, октябрь по согласованию	
11	Районные соревнования по лыжным гонкам на Призы памяти С. Беспалова, Г.Н. Шарахиной,	Февраль, март по согласован	выполнение нормативов «Бег на лыжах» 1-5 ступени
12	Зимний районный Фестиваль среди воспитанников детских садов района «Вперёд! На встречу с ГТО»	по согласованию	1 ступень: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 4. Метание теннисного мяча в цель; 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
13	Районный фестиваль среди работников муниципальных служб и взрослого населения Притобольного района «ГТО в моей жизни», первый этап	Март по согласованию	6-11 ступени 1. Наклон вперед; 2. Подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 5. Рывок гири 16 кг; 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 7. Бег на лыжах
14	Единый день ГТО: проведение акции, флеш-моба в школах и организациях района, пробное тестирование.	Март, ноябрь	1-11 ступени
15	Весенний, осенний районный легкоатлетический кросс среди школьников.	Апрель сентябрь	Кросс на длинные дистанции по пересечённой местности 1—5 ступень
16	«Двери ГТО для всей семьи» - весёлые старты с включением нормативов ГТО	Апрель по согласованию	
17	Проведение спортивного праздника, посвящённого Дню Победы.	Май по согласованию	

	мероприятий и тестирования при работе летней оздоровительной площадки	по согласованию	
19	Второй этап проведения районного фестиваля среди работников муниципальных служб и взрослого населения Притобольного района «ГТО в моей жизни»	Июль, по согласованию	6-11 ступени
20	День физкультурника.	Август по согласованию	6-11 ступени:
21	Районный конкурс рисунков «ГТО шагает по стране»	Сентябрь, октябрь	
22	Проведение физкультурного мероприятия «Золотая осень» для старшего поколения с пробным тестированием выполнения нормативов комплекса ГТО		
23	«Дни здоровья с ГТО» в школах района	постоянно	
24	Торжественное вручение знаков отличия ВФСК «ГТО»	По мере поступления	

Первый заместитель Главы Притобольного района



С.А. Комогоров