

Утверждаю:

Заведующий отдела культуры
молодежной политики и спорта
администрации муниципального образования
Камышловский муниципальный район

О. А. Полуяхтова

Приказ от 19.07.2018 № 162



ПЛАН

МЕРОПРИЯТИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) на 2018 год

на территории МО Камышловский муниципальный район

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения	Возрастные ступени	Виды испытаний	Ответственный за проведение (ФИО, телефон, электронная почта)
1.	3 февраля 2018 г.	Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России- 2018» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI	Бег на лыжах на 3 км, 5 км	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
2.	10 февраля ,03 и 06 марта 2018 г.	Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I- XI	Челночный бег 3*10 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Бег на лыжах на 2, 3, 5 км Стрельба из п/в или электронного оружия	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
3.	10 февраля 2018 г.	Чемпионат и Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши надежды» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-VI	Бег на лыжах на 1,2,3,5 км	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru

4.	13 февраля 2018 г.	День ГТО для сотрудников ДЮСШ Камышловского района	VI-XI	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Подтягивание из виса на высокой перекладине, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), Бег на 30 м, Бег на 3 км, Рывок гири 16 кг, Бег на 2 км, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
5.	02 и 20 марта 2018 г.	День ГТО для сотрудников МКУ «Камышловский ФОК»	VI-X	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Подтягивание из виса на высокой перекладине, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Стрельба из электронного оружия, Рывок гири 16 кг, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
6.	03 марта 2018	Районные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	III-IX	Стрельба из электронного оружия	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
7.	07 апреля 2018 г.	Открытые соревнований по стрельбе из электронного оружия среди сборных команд сельских поселений и	V-IX	Стрельба из электронного оружия	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru

КФСК (из положения и по...

		КФК (из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку) <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>			
8.	27 апреля 2018 г.	Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди сотрудников органов местного самоуправления МО Камышловский муниципальный район	VI-XI	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Стрельба из электронного оружия и т.д.	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
9.	Апрель-май 2018 г.	<u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI	Бег на 2 км, 3 км Скандинавская ходьба Смешанное передвижение Поднимание туловища из положения лежа на спине	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
10.	18 мая 2018 г.	Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-VI	Бег на 2 км, 3 км Скандинавская ходьба Смешанное передвижение Подтягивание/рывок гири/отжимание Наклон на гимнастической скамье/на полу Прыжок в длину с места	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
11.	19 мая 2018 г.	Первенство Камышловского района по легкой атлетике «Шиповка юных» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-VI	Бег, Прыжки в длину с разбега, метание мяча или метание спортивного снаряда 500 г/700 г	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
12.	Июнь 2018 г.	<u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI	Бег на 2 км, 3 км Наклон на гимнастической скамье/на полу Метание спортивного снаряда	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru

13.	23 июня 2018 г.	Открытый районный спортивный фестиваль, посвященный Дню молодежи 2018 года <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	V-XI	500 г/700 г и т.д. Бег на 100 м Подтягивание/рывок гири/отжимание Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине Туристский поход	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
14.	28-29 июля 2018 г.	Районный молодежный туристический слет «Зона безопасности» <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	VI-IX		
15.	18 августа 2018 г.	Районный летний сельский спортивный фестиваль, посвященный Всероссийскому Дню Физкультурника (в рамках сдачи норм ГТО) <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	V-XI	Бег на 100 м Подтягивание/рывок гири/отжимание Прыжок в длину с места Наклон на гимнастической скамье/на полу	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
16.	Сентябрь 2018 г.	Всероссийский день бега «Кросс Наций – 2018». <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI	Бег 1,3 км.	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
17.	Сентябрь 2018 г.	Первенство Камышловского района по бегу «Осенний кросс». <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-VI	Бег 1, 1,5, 2, 3 км.	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
18.	Сентябрь 2018 г.	Первенство Камышловского района по <u>ГТО</u> <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-VI	Прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, отжимание, бег 30м, 60м, 100 м., Наклон на гимнастической скамье/на полу	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
19.	Октябрь 2018 г.	Всероссийский день ходьбы. <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI	Смешанное передвижение	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
20.	Октябрь 2018 г.	Первенство Камышловского района среди ДОУ по ГТО. <u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I	Челночный бег, прыжки в длину с места; наклон вперед из положения	Турыгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
21.	Октябрь				

		<u>ГТО</u>			стоя с прямыми ногами на полу;		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
21.	Октябрь 2018 г.	<u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI		Метание спортивного снаряда 500 г/700 г Бег на 100 м		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
22.	Ноябрь-декабрь 2018 г.	<u>Прием нормативов испытаний ВФСК ГТО</u>	I-XI		Бег на лыжах на 2 км, 3 км, 5 км Передвижение на лыжах		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
23.	В течении года	<u>Дополнительный прием нормативов испытаний ВФСК ГТО по отдельным заявкам граждан</u>	I-XI		По заявкам		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru
ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ							
№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения	Возрастные ступени	Виды испытаний	Ответственный за проведение (ФИО, телефон, электронная почта)		
1.	Информационные материалы по ВФСК ГТО в СМИ	В течении года	I-XI		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru		
2.	Публикации на сайте МКУ Камышовский ФОК, в соцсетях (VK)	В течении года	I-XI		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru		
3.	Награждение знаками отличия ВФСК ГТО	В течении года	I-XI		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru		
4.	Изготовление информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В течении года	I-XI		Турьгина Т.В. 83437534122, kamfok@yandex.ru		