**СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Начальник отдела ФКСДМ Руководитель Центра тестирования МБУ «ФОК «Восток»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Панков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Щемелева

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**План-график приёма нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО**

**в муниципальном образовании «Гагаринский район» Смоленской области на 2018-2019 г.г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Начало | Ступень | Возраст | Виды испытаний | | |
| 1. |  |  |  |  | **ОСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГТО - 2018** | | |
|  | 19.09.2018 | 15.00  16.00 | IV- VI  VI - IX | 13 -18  18 - 59 | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** | | |
|  | 19.09.2018 | 16.00  17.00 | IV- VI  VI - XI | 13-18  18-70+ | Плавание 50 м (**бассейн).** | | |
|  | 22.09.2018 | 9.00  12.00 | IV- VI  VI - XI | 13- 18  18-70+ | Бег 30, 60 м,100 м, 2 км, 3 км; челночный бег (3 х 10м); прыжок в длину с места,  с разбега; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд  стоя на скамье; поднимание туловища за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** | | |
|  | 23.09.2018 | 10.00 | III – VI  VI - IX | 11-18  18 - 59 | Туристический поход с проверкой туристских навыков. | | |
| 2. |  |  |  |  | **ФЕСТИВАЛЬ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» - 2018** | | |
|  | 17.10.2018 | 15.00  16.00 | IV- VI  VI - IX | 13 -18  18 - 59 | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** | | |
|  | 17.10.2018 | 16.00  17.00 | IV- VI  VI - XI | 13-18  18-70+ | Плавание **(бассейн).** | | |
|  | 20.10.2018 | 9.00  12.00 | IV- VI  VI - XI | 13-18  18-70+ | Бег 30, 60 м,100 м, 2 км, 3 км; челночный бег( 3 х 10м); прыжок в длину с места,  с разбега; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд  стоя на скамье; поднимание туловища за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** | | |
| 3. |  |  |  |  | | **СПОРТИВНАЯ ОСЕНЬ - 2018** | |
|  | 14.11.2018 | 15.00  16.00 | III – VI  VI - IX | 11 - 18  18 - 59 | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** | |
|  | 14.11.2018 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | Плавание **(бассейн).** | |
|  | 17.11.2018 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | Челночный бег (3х10м); прыжок в длину с места; метание мяча в цель;  подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и  разгибание рук; наклон вперёд, поднимание туловища **(МБУ «ФОК «Восток»).** | |
| 4. |  |  |  |  | | **ПРЕДНОВОГОДНИЕ СТАРТЫ** | |
|  | 12.12.2018 | 15.00  16.00 | III - VI  VI - IX | 11 - 18  18 - 59 | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** | |
|  | 12.12.2018 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | Плавание **(бассейн).** | |
|  | 15.12.2018 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | Челночный бег (3х10м); прыжок в длину с места; метание мяча в цель;  подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и  разгибание рук; наклон вперёд, поднимание туловища **(МБУ «ФОК «Восток»).** | |
| 5. |  |  |  |  | | | **ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГТО - 2019** |
|  | 12.01.2019 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 – 18  18-70+ | | | Челночный бег (3х10м); прыжок в длину с места; метание мяча в цель;  подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и  разгибание рук; наклон вперёд, поднимание туловища **(МБУ «ФОК «Восток»).** |
|  | 19.01.2019 | 10.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Бег на лыжах **(Зона отдыха).** |
| 6. |  |  |  |  | | | **СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА** |
|  | 13.02.2019 | 15.00  16.00 | III -VI  VI - IX | 11 - 18  18 - 59 | | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** |
|  | 13.02.2019 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Плавание **(бассейн).** |
|  | 16.02.2019 | 10.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Бег на лыжах (**Зона отдыха).** |
| 7. |  |  |  |  | | | **НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ - 2019** |
|  | 20.03.2019 | 15.00  16.00 | III - VI  VI - IX | 13 - 18  18 - 59 | | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** |
|  | 20.03.2019 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Плавание **(бассейн).** |
|  | 23.03.2019 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 13 - 18  18-70+ | | | Бег 30, 60 м,100 м, челночный бег (3 х 10м); 1 км;1,5км;2 км, 3 км; прыжок в длину  с места; метание мяча в цель; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд стоя на скамье; поднимание туловища за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** |
| 8. |  |  |  |  | | | **ВЕСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГТО - 2019** |
|  | 17.04.2019 | 15.00  16.00 | III - VI  VI - IX | 11- 18  18 - 59 | | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** |
|  | 17.04.2019 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Плавание **(бассейн).** |
|  | 20.04.2019 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Бег 30, 60 м,100 м, челночный бег (3 х 10м); 1 км;1,5км;2 км, 3 км; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места; метание мяча в цель; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд стоя на скамье; поднимание туловища  за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** |
| 9. |  |  |  |  | | | **СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ДНЮ ПОБЕДЫ** |
|  | 11.05.2019 | 9.00  12.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Бег 30, 60 м,100 м; челночный бег (3 х 10м); 1 км; 1,5 км; 2 км, 3 км; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места, с разбега; метание мяча в цель; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд стоя на скамье; поднимание туловища за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** |
|  | 15.05.2019 | 15.00  16.00 | III - VI  VI - IX | 11 - 18  18 - 59 | | | Стрельба из пневматической винтовки **(тир ДОСААФ).** |
|  | 15.05.2019 | 16.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Плавание **(бассейн).** |
|  | 18.05.2019 | 10.00 | III - VI  VI - IX | 11 - 18  18 - 59 | | | Туристический поход с проверкой туристских навыков. |
| 10 |  |  |  |  | | | **СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ДНЮ РОССИИ** |
|  | 07.06.2019 | 9.00  17.00 | I - VI  VI - XI | 6 - 18  18-70+ | | | Бег 30, 60 м,100 м, челночный бег (3 х 10м); 1 км; 1,5 км; 2 км, 3 км; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места, с разбега; метание мяча в цель; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон вперёд стоя на скамье; поднимание туловища за 1 мин. **(МБУ «ФОК «Восток»).** |
| 11 | 07.08.2019 | 18.00 | I - VI  VI - XI | 6 – 18  18-70+ | | | **СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**  Бег 30, 60 м,100 м, челночный бег (3 х 10м); 1 км; 1,5 км; 2 км, 3 км; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места; метание мяча в цель; метание мяча; метание гранаты; подтягивание на высокой, низкой перекладине; рывок гири 16 кг; сгибание и разгибание рук; наклон ,поднимание туловища за 1 мин.( **«ФОК «Восток»).** |