**План мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**на 2023 год**

МО «Каргасокский район»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Категория мероприятия** | | **Статус** | **Место проведения** | | **Сроки проведения** | | **Организация - инициатор мероприятия** | | **Ступени** |
| **Тестирование** | | | | | | | | | | | |
| **1.** | *«Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)*  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девочки и мальчики;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек. I ступень, за 1 мин. II ступень);  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м. I ступень, 6 м. II ступень); (кол-во попаданий);  - Бег 10 м. (с);  - Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения;  -Челночный бег 3х10 м (с). | | физкультурное | муниципальный | | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая,7. | январь  **10:00** «Каргасокская СОШ №2»  **12:00** «Каргасокская СОШ-интернат №1» | Центр ГТО Каргасокский район | | I-II ступень | |
| **2.** | *«Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)*  *-* Подтягивание из виса на высокой перекладине (количества раз) мальчики и девочки;  - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девочки и мальчики;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);  -Челночный бег 3х10 м (с). | | физкультурное | муниципальный | | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая, 7. | январь  **14:00** «Каргасокская СОШ №2»  **16:00** «Каргасокская СОШ-интернат №1» | Центр ГТО Каргасокский район | | III-IV ступень | |
| **3.** | *«*Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количества раз) мальчики;  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количества раз) девочки и мальчики;  - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девочки и мальчики;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);  - Стрельба из ПВ (10 метров);  -Челночный бег 3х10 м (с). | | физкультурное | муниципальный | | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая 7. | январь  **10:00** «Каргасокская СОШ-интернат №1»  **12:00** «Каргасокская СОШ №2» | Центр ГТО Каргасокский район | | V-VII ступень | |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. (со II ступени по XV ступень);  - Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. (с XVI ступени по XVIII ступень);  - Ходьба на лыжах 600м. 1000м. 1400м. 500м. 900м. 1300м (I ступень). | физкультурное | | муниципальный | СОК «Кедр»  ул. Центральная 43 | | февраль | | Центр ГТО Каргасокский район | | I-XVIII ступень |
|  | *«*Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количества раз) мужчины;  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количества раз) женщины и мужчины;  - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девушки;  - или рывок гири 16 кг. Мужчины;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);  - Стрельба из ПВ (10 метров); | физкультурное | | муниципальный | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая 7. | | март | | Центр ГТО Каргасокский район | | VII - XVIII ступень |
|  | *«*Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количества раз) мужчины;  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количества раз) женщины и мужчины;  - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девушки;  - или рывок гири 16 кг. Мужчины;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);  - Стрельба из ПВ (10 метров); | физкультурное | | муниципальный | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая 7. | | апрель | | Центр ГТО Каргасокский район | | VII - XVIII ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 60 м или 100 м (с);  -Бег на 2 км (мин. с) девушки;  - Бег 3 км (мин. с) юноши;  - Смешанное передвижение на 1 км. И на 2 км. (мин, с);  - Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)  -Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (см) девушки;  - Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (см) юноши. | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | май  с 11:00 | | Центр ГТО Каргасокский район | | VII - XVIII ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 30 м или 60 м (с)  -Бег на 1,5 км. или 2 км (мин. с)  -Метание мяча весом 150 г (см) | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | май | | Центр ГТО Каргасокский район | | III-IV ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 30 м. или 60 м. или 100 м.(с)  -Бег на 2 км. (мин. с) юноши, девушки;  - Бег на 3 км. юноши  -Метание мяча весом 150 г (м)  - Метание спортивного снаряда 500 гр. 700 гр. (м) | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | май | | Центр ГТО Каргасокский район | | V-VI ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 10 м или 30 м (с)  -Шестиминутный бег (м) | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | май | | Центр ГТО Каргасокский район | | I- ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 30 м (с)  -Смешанное передвижение на 1 км. (мин, с) | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | май | | Центр ГТО Каргасокский район | | II- ступень |
|  | «Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  -Бег 30 м или 60 м или 100 м (с)  -Бег на 2 км (мин. с) девушки  - Бег на 3 км (с) юноши  -Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (см) юноши  - Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (см) девушки | физкультурное | | муниципальный | Стадион «Юность»  ул. Красноармейская 10 | | сентябрь | | Центр ГТО Каргасокский район | | V-VI - ступень |
|  | *«*Прием нормативов (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количества раз) юноши;  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количества раз) девушки;  - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количества раз) девушки;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);  -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);  -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);  - Стрельба из ПВ (10 метров);  -Челночный бег 3х10 м (с). | физкультурное | | муниципальный | «Каргасокская СОШ-интернат №1»  ул. Садовая 7.  «Каргасокская СОШ №2» пер. Болотный, 5. | | ноябрь | | Центр ГТО Каргасокский район | | V ступень  VI ступень |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | Фестиваль физкультурно-спортивное многоборье «ГТО – без границ» среди воспитанников дошкольных образовательных организаций | физкультурное | | муниципальный | «Каргасокская СОШ – интернат №1»  ул. Садовая 7 | | Ноябрь – I этап  Апрель – II этап | | Центр ГТО Каргасокский район | | I ступень. |