**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 |  майс 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 ступеньVI 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. |