МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

(МБУ ДО ДЮСШ № 2)

**План работы по приёму нормативов комплекса ВФСК ГТО**

**среди учащихся образовательных учреждений**

**(III ступень 11-12 лет, IV ступень 13-15 лет, V ступень 16-17 лет,**

**VI ступень 18-24 года)**

**в период с февраля по май 2017 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Ответственный |
| 1 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО Бег на лыжах 2км, 3 км, 5 км. | 3, 10 марта 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ (ул. Крупской,77) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 2 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО  Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамье поднимание туловища из положения лёжа на спине,  сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 7, 14 апреля 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ №2 (ул.Токарева,8) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки), дистанция 5 м (очки). Туристический поход с проверкой туристических навыков | 14, 17 апреля 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ №2 (ул. Токарева, 8) МБУ ДО ДЮСШ ул. Крупской,77) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 4 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО. Бег на 60м, 100м, бег на 1,5 км. 2 км, 3 км. Метание спортивного снаряда 700г, 500г, 150 г. Прыжок в длину с разбега (см) | 12, 19 мая 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ  (ул. Крупской, 77) | Ястребова Тамара Андреевна |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

(МБУ ДО ДЮСШ № 2)

**План работы по приёму нормативов комплекса ВФС ГТО среди учащихся образовательных учреждений**

**(III ступень 11-12 лет, IV ступень 13-15 лет, V ступень 16-17 лет,**

**VI ступень 18-24 года)**

**в период с сентября по декабрь 2017 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Ответственный |
| 1 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО. Бег на 60м, 100м, бег на 1,5 км. 2 км, 3 км. Метание спортивного снаряда 700г, 500г, 150 г. Прыжок в длину с разбега (см) | 22, 29 сентября 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ (ул. Крупской, 77) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 2 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки), дистанция 5 м (очки). Туристический поход с проверкой туристических навыков | 6, 13 октября 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ №2 (ул. Токарева, 8) МБУ ДО ДЮСШ 9ул. Крупской,77). | Ястребова Тамара Андреевна. |
| 3 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО  Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамье поднимание туловища из положения лёжа на спине,  сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 3, 10 ноября 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ №2 (ул.Токарева,8) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 4 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО Бег на лыжах 2км, 3 км, 5 км. | 1, 8 декабря 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ (ул. Крупской,77) | Ястребова Тамара Андреевна |