

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ГБУ РС (Я) УФКиМС –
регионального оператора
ВФСК ГТО Республике Саха (Якутия)

А.А. Мохов

2019 г.



«СОГЛАСОВАНО»

И.о директора ГБОУ ДО РС (Я)
«ЦРФКСДМ» А.И. Андреев

2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Министерство образования и науки
Республики Саха (Якутия)
Б.А. Егоров

2019 г.



**Календарный план мероприятий
Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" для
общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций Республики Саха (Якутия) на 2020 год.**

№	Мероприятие	Сроки	Место проведения (ответственные)	Содержание мероприятия
1.	I этап «К спортивным достижениям вместе с ГТО», для учащихся I – IV ступени общеобразовательных организаций Республики Саха (Якутия).	Январь	ФМ Дохсун, пилотные школы, спортивные залы, ДОУ. (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», муниципальные центры тестирования).	Выполнение нормативов I этапа: • подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; • челночный бег 3*10 м.; • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • плавание – 25, 50 м. (ПБ «Чолбон»)).

				<ul style="list-style-type: none"> • пулевая стрельба (III-IV ступени); • метание теннисного мяча в цель (I ступень).
2.	Февраль	ФМ Дохсун, легкоатлетические манежи, пилотные школы, спортивные залы, ДЮС (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», муниципальные центры тестирования).		<p>Выполнение нормативов II этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кросс по пересеченной местности (смешанное передвижение) (1000, 2000, 3000, 5000 м.); • метание спортивного снаряда на дальность (резиновый мяч весом 150 гр.); • бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.), челночный бег 3*10 м.; • бег на длинные дистанции (смешанное передвижение) (1000, 1500, 2000, 3000 м.); <p>Выполнение нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; • челночный бег 3*10 м.; • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • плавание – 50 м. (ПБ «Чолбон»). • пулевая стрельба.
3.	Март	ФМ «Дохсун», легкоатлетические манежи, спортивные залы. (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», муниципальные центры тестирования).		<p>Выполнение нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; • челночный бег 3*10 м.; • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • плавание – 50 м. (ПБ «Чолбон»). • пулевая стрельба.
4.	Апрель	ФМ «Дохсун», легкоатлетические манежи, спортивные залы (Центр тестирования ВФСК ГТО летнего фестиваля ВФСК		<p>Выполнение нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кросс по пересеченной местности

			ГТО среди обучающихся образовательных организаций» III – IV ступени.	«ЦРФКСДМ», муниципальные центры тестирования).
5.	Кустовой семинар-практикум с участием экспертов ВФСК ГТО.	Апрель	Г. Якутск (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ»).	По согласованию центральные, заречные, вилойские улусы. Реализация ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях.
6.	I этап Фестиваля ГТО «Молодежь выбирает ГТО», выполнение нормативов студентами профессиональных образовательных организаций V-VI ступень.	Апрель	ФМ «Дохсун», легкоатлетические манеки, спортивные залы. (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», республиканские и муниципальные центры тестирования).	Выполнение нормативов I этапа: <ul style="list-style-type: none"> • метание спортивного снаряда на дальность (резиновый мяч весом 150 гр.), метание теннисного мяча в цель. • бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.), челночный бег 3*10 м.; • бег на длинные дистанции (1500, 2000, 3000 м.);
7.	II этап Фестиваля ГТО «Молодежь выбирает ГТО», выполнение нормативов студентами профессиональных образовательных	Май	Стадион «Гуймадаа», ПКиО. (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», республиканские и муниципальные центры тестирования).	Выполнение нормативов II этапа: <ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.); • бег на длинные дистанции (2000, 3000 м.);

			организаций V-VI ступень.
8.	Летний фестиваль ГТО «Вперед к здоровью с комплексом ГТО», единый день выполнения ВФСК ГТО (I – II ступени), Международному Дню посвященный защиты детей.	Май	<p>Стадион «Гуймада». (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», республиканские и муниципальные центры тестирования).</p> <ul style="list-style-type: none"> • кросс по пересеченной местности (3000, 5000 м.); • метание спортивного снаряда (500, 700 гр.). <p>Выполнение нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег 3 * 10 м.; • бег на короткие дистанции (30 м.); • смешанное передвижение на длинные дистанции (1000м.); • подтягивание из виса на высокой перекладине; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; • прыжок в длину с места; • метание теннисного мяча в цель; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • бег на лыжах (1000 м.); • смешанное передвижение по пересеченной местности (1000 м.); • плавание – 25 м. (ПБ «Чолбон»).
9.	Региональный этап «VI Всероссийского летнего фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций»	Июнь (I сезон)	<p>Спортивно-оздоровительный лагерь «Эрэл», стадион «Гуймада», ПБ «Чолбон» (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ»).</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение нормативов: • бег на короткие дистанции (30, 60 м.); • бег на длинные дистанции (1500, 2000, 3000 м.); • подтягивание из виса на высокой перекладине;

			III – IV ступени.
10.	Учебно-тренировочные сборы сборной команды РС (Я), подготовка к Всероссийскому летнему фестивалю ВФСК ГТО обучающихся образовательных организаций III – IV ступени.	Сентябрь – Октябрь	<p>ползание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; • челночный бег 3*10 м.; • прыжок в длину с места; • метание мяча весом 150 гр.; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • бег на лыжах (2000, 3000, 5000 м.); • кросс по пересеченной местности (3000 м.); • плавание – 50 м. (ПБ «Чолбон»). <p>Пулевая стрельба.</p> <p>Отбор участников с лучшими результатами для участия на финальном этапе.</p> <p>14 дней по программе учебно-тренировочных сборов по согласованию.</p>
11.	I этап «Эстафета здоровья – «Мы готовы к труду и обороне» (выполнение нормативов ВФСК ГТО, учащимися 10-11 классов).	Сентябрь – Октябрь	<p>Выполнение нормативов I этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кросс по пересеченной местности (3000, 5000 м.); • метание спортивного снаряда на дальность(500, 700 гр.).

				<ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.); • бег на длинные дистанции (2000, 3000 м.);
12.	Кустовой семинар-практикум с участием экспертов ВФСК ГТО.	Октябрь	г. Якутск (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ»).	По согласованию центральные, заречные, виллюйские улусы. Реализация ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях.
13.	Финальный этап Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.	Октябрь – Ноябрь	МДЦ «Артек», Республика Крым (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ»).	Выполнение нормативов (испытаний) по программе финальной части фестиваля.
14.	II этап «Эстафета здоровья – «Мы готовы к труду и обороне» ВФСК ГТО (выполнение нормативов ВФСК ГТО, учащимися 10-11 классов).	Ноябрь	ФМ «Дохсун», легкоатлетические манежи, спортивные залы (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», республиканские и муниципальные центры тестирования).	<p>Выполнение нормативов II этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг; • подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; • поднимание туловища из положения лежа на спине; • пулевая стрельба; • плавание – 50 м. (ПБ «Чолбон»).
15.	III этап «Эстафета здоровья – «Мы готовы к труду и обороне» ВФСК ГТО (выполнение	Декабрь	ФМ «Дохсун», легкоатлетические манежи, спортивные залы (Центр тестирования ВФСК ГТО «ЦРФКСДМ», республиканские и	Выполнение (пересдача) нормативов I и II этапов. Беговые и силовые виды.

нормативов ВФСК ГТО, учащимися 10-11 классов).		муниципальные центры тестирования).
16. Итоговый семинар-совещание по реализации ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организаций РС (Я)	Декабрь	г. Якутск, «ЦРФКСДМ» Подведение итогов, участие в торжественном мероприятии «Бал чемпионов». Участники: специалисты муниципальных управлений образования в области физической культуры и спорта, специалисты ДЮСШ.