МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

(МБУ ДО ДЮСШ № 2)

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

**среди трудящихся предприятий и организаций**

**(VII ступень 30-39 лет, VIII ступень 40-49 лет, IХ ступень 50-59 лет,**

**Х ступень 60-69 лет, ХI ступень от 70 лет и старше)**

**в период с марта по декабрь 2017 года.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Ответственный |
| 1 | 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 (о гимнастическую скамью), наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,поднимание туловища из положения лёжа на спине. | Апрель, ноябрь 2017 года. | МБУ ДО ДЮСШ №2 (ул.Токарева,8) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 2 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО бег на 2 км (мин,с). Бег на 3 км (мин, ,с),смешанное передвижение 2км,3км,4км. Метание спортивного снаряда 700г (м), 500г (м). | Май, сентябрь 2017 года. | МБУ ДО ДЮСШ (ул. Крупской,77) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 3 | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО. Туристический поход с проверкой туристических навыков | Июль, октябрь 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ (ул. Крупской,77) | Ястребова Тамара Андреевна |
| 4. | Проведение тестовых испытаний по приёму нормативов ВФСК ГТО. Бег на лыжах 2км, 3км, 4км, 5км. | Март, декабрь 2017 года | МБУ ДО ДЮСШ (ул, Крупской 77) | Ястребова Тамара Андреевна |