



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮСШ
г. Амурска
Колганов В.В.
«19» января 2023 г

ПЛАН
основных мероприятий в рамках внедрения комплекса ГТО на территории Амурского муниципального района, запланированных на 2023 год.

Дата	Название мероприятия	Место проведения	Ответственные организации	Количество участников	Краткое описание
Январь- Февраль 31-10	Прием тестов ФВСК «ГТО»	МБУ ДЮСШ г. Амурска Бассейн ДЮСШ	МБУ ДЮСШ г. Амурска	20-30	Стрельба из электронного оружия. Бег на лыжах Плавание 50 м.
	Проведение муниципального фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди трудовых коллективов, государственных гражданских служащих РФ и муниципальных служащих	МБУ ДЮСШ г. Амурска Бассейн ДЮСШ	МБУ ДЮСШ г. Амурска	40-50	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднимание туловища, прыжок в длину

1-2.03.2023	Прием тестов ФВСК «ГТО»	Бассейн МБУ ДЮСШ г. Амурска	МБУ ДЮСШ г. Амурска	50-60	Бег на лыжах Плавание на 50 м.
2-4.03.2023	Муниципальный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций "Движение ГТО-Путь к успеху!"	Бассейн, Игровой зал МБУ ДЮСШ г. Амурска	МБУ ДЮСШ г. Амурска	50-60	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднимание туловища, прыжок в длину, плавание 50 м.
17-18.04.2023	Прием тестов ФВСК «ГТО»	Игровой зал МБУ ДЮСШ г. Амурска	МБУ ДЮСШ г. Амурска	50-60	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднимание туловища, прыжок в длину
10-12.05.2023	Прием тестов ФВСК «ГТО»	Стадион «Юность»	МБУ ДЮСШ г. Амурска	50-60	Бег 30 м., 60 м., 100м., Бег 1000 м., 1500 м., 2000 м., метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда

30-31.05.2023	Акция «ГТО в детский сад. Возрождение традиций»	Игровой зал МБУ ДЮСШ г. Амурска	МБУ ДЮСШ г. Амурска	60-70	Метание теннисного мяча в цель, наклон вперёд из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10.
26.09.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	Стадион «Юность»	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	60-80	Бег 3000 м., Бег 2000 м., Бег 1500 м., Бег 1000 м., Бег 60 м.
30.09.2023	Муниципальный этап фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди лиц старшего и пожилого возраста "Активное долголетие"	Игровой зал МБУ ДЮСШ г. Амурска	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	20-30	Отжимание, Подтягивание, Прыжок в длину с места, Поднимание туловища, Наклон.

15.10.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	Стадион «Юность»	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	60-80	Бег 3000 м., Бег 2000 м., Бег 1500 м., Бег 1000 м., Бег 30 м., Бег 60 м., Метание мяча 150 гр.
25.10.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	Стадион МБОУ СОШ № 3 п. Эльбан	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	30-35	Бег 3000 м., Бег 2000 м., Бег 1500 м., Бег 1000 м., Бег 30 м., Бег 60 м., Метание мяча 150 гр. Отжимание, Подтягивание, Прыжок в длину с места, Поднимание туловища, Наклон
22.10.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	Игровой зал МБУ ДЮСШ г. Амурска	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	60-80	Плавание 50 м., стрельба из электронного оружия.
20.11.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	Бассейн МБОУ СОШ № 3 п. Эльбан	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	30-35	Плавание 50 м.,

22.12.2023	Приём нормативов (тестов) ВФСК ГТО	с. Вознесенское	Администрация МБУ ДЮСШ г. Амурска	20-30	Отжимание, Подтягивание, Прыжок в длину с места, Поднимание туловища, Наклон
------------	------------------------------------	-----------------	-----------------------------------	-------	--