**План работы на апрель Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Кизнерском районе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование мероприятия** | **Сроки выполнения** | **Место проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Очередной этап тестирования ВФСК ГТО. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 6 апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (городошная площадка,спортзал) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 2 | Взаимодействие с региональным оператором ГТО в УР по вопросам тестирования населения. | в течение месяца | МАУ «ФСК «Юность» | Суворова Г.В. |
| 3 | Районный фестиваль ВФСК ГТО в зачёт Спартакиады КФК.(Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула) | 13апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 4 | Помощь населению в регистрации на сайте gto.ru | в течение месяца | МАУ «ФСК «Юность» | Гуляев И.С. |
| 5 | Церемония вручения знаков ВФСК ГТО участникам тестирования VI-XI ступеней на районном фестивале | 13апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 6 | Очередной этап тестирования ВФСК ГТО в МБОУ «КСОШ №1» (Челночный бег 3х10 м. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку) | 16, 23, 30 апреля | МБОУ «КСОШ №1» | Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С. |
| 7 | Очередной этап тестирования ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 20 апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (спортзал) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 8 | Торжественное вручение знаков и удостоверений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | в течение месяца | «КСОШ №1», «КСОШ №2», «КСООШ», «Верхнетыжминская ООШ» | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 9 | Открытое первенство Кизнерского района по лёгкой атлетике в рамках летнего фестиваля ВФСК ГТО. (Бег на 30м,60м, 100м, 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение на 2 км. Скандинавская ходьба на 3 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150гр, спортивного снаряда весом 500гр, 700гр) | 21 апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (стадион) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 10 | Коллективное тестирование сотрудников и воспитанников МБДОО Кизнерский детский сад №6 «Италмас» | 26 апреля | МАУ «ФСК «Юность» | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 11 | Проведение информационной пропаганды, направленной на ведение здорового образа жизни, популяризацию участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО | в течение всего месяца | МАУ «ФСК «Юность» | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 12 | Очередной этап тестирования ВФСК ГТО. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16 кг. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 27 апреля | МАУ «ФСК «Юность»  (городошная площадка, стадион) | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю.  Гуляев И.С.  Афонова Р.Г. |
| 13 | Подведение итогов районного конкурса коллажей « ГТО – здоровый образ жизни» | конец месяца | МАУ «ФСК «Юность» | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю. |
| 14 | Планирование работы ЦТ на май 2019 года | конец апреля | МАУ «ФСК «Юность» | Суворова Г.В.  Нечаева О.Ю. |
| 15 | Составление отчета за апрель 2019 г. | конец месяца | МАУ «ФСК «Юность» | Гуляев И.С. |

Директор МАУ «ФСК «Юность» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Суворова Г.В.