

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
на территории муниципального образования город Каменск-Уральский на 2017 год
(наименование муниципального образования)

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Категория населения (возрастная ступень)	Виды испытаний
1.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	19 апреля 2017 13.00-13.45	СК «Олимп»	I – XI	1. Плавание
2.	Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	03 мая 2017	Стадион «Энергетик»	I-VI	1. Бег на короткую дистанцию (челночный бег, бег на 30, 60, 100 м). 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание мяча весом 150г, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г. 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 9. Рывок гири 16 кг. 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 11. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанции 5 и 10 м.

3.	Весенняя спартакиада ГТО для обучающихся образовательных учреждений	23 мая 2017	Стадион «Энергетик»	I-VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (челночный бег, бег на 30, 60, 100 м) 2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км). 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание мяча весом 150г, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г. 5.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 9. Рывок гири 16 кг. 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 11. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанции 5 и 10 м.
4.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	04 мая 2017	Стадион «Энергетик»	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (100 м). 2. Бег на выносливость (2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г. 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 6. Рывок гири 16 кг. 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 10.Стельба из пневматической винтовки из положения сидя 10 м. 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

5.	Весенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	24 мая 2017	Стадион «Энергетик»	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (100 м). 2. Бег на выносливость (2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г. 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 6. Рывок гири 16 кг. 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 10. Стельба из пневматической винтовки из положения сидя 10 м. 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6.	Летний фестиваль ГТО для взрослого населения	20 июня 2017	Стадион «Энергетик»	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (100 м). 2. Бег на выносливость (2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г. 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 6. Рывок гири 16 кг. 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 10. Стельба из пневматической винтовки из положения сидя 10 м. 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7.	Летний фестиваль ГТО для взрослого населения	08 июля 2017	Стадион «Энергетик»	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (100 м). 2. Бег на выносливость (2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.)

					<p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г.</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p>6. Рывок гири 16 кг.</p> <p>7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p> <p>8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя 10 м.</p> <p>11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>
8.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	14 сентября 2017	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	I-VI	<p>1. Бег на короткую дистанцию (челночный бег, бег на 30, 60, 100 м).</p> <p>2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км).</p> <p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Метание мяча весом 150г, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание теннисного мяча в цель.</p>
9.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	21 сентября 2017	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	I-VI	<p>1. Бег на короткую дистанцию (челночный бег, бег на 30, 60, 100 м).</p> <p>2. Бег на выносливость (1, 1,5, 2, 3 км).</p> <p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Метание мяча весом 150г, метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г., метание теннисного мяча в цель.</p>
10.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	16 сентября 2017	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	VI-XI	<p>1. Бег на короткую дистанцию (100 м).</p> <p>2. Бег на выносливость (2, 3 км).</p> <p>3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.)</p> <p>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега.</p> <p>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г.</p>

11.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	20 сентября 2017	Стадион «Энергетик», ул. Гагарина, д. 1	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткую дистанцию (100 м). 2. Бег на выносливость (2, 3 км). 3. Смешанное передвижение, скандинавская ходьба (2, 3, 4 км.) 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега. 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700г.
12.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях и взрослого населения	11 октября 2017	СК «Олимп», ул. Ленина, д. 9	I-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание
13.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	08 ноября 2017	спортивные залы школ города	I-VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.
14.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	09 ноября 2017	спортивные залы школ города	I-VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

15.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	15 ноября 2017	спортивные залы школ города	I-VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.
16.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	16 ноября 2017	спортивные залы школ города	I-VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.
17.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	21 ноября 2017	Механизаторов, 95	VI-XI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.
18.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	06 декабря 2017	Механизаторов, 95		<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

19.	Осенняя спартакиада ГТО для обучающихся в образовательных учреждениях	13 декабря 2017	лыжно-биатлонный комплекс «Березовая роща»	I-VI	1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
20.	Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения	14 декабря 2017	лыжно-биатлонный комплекс «Березовая роща»	VI-XI	1. Бег на лыжах на 2, 3, 5 км.

Время начала мероприятий будет сообщено позднее.

Телефоны для справок 8(3439) 30-28-32, 8(3439) 30-29-30