

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«СМОЛЕНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е**

от 31.01.2023 № 38-р

Об утверждении графика проведения тестирования ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области на 2023 год

 1.Утвердить график проведения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области на 2023 год согласно приложению.

 2. Настоящее распоряжение опубликовать в газете «Сельская правда» и разместить на официальном сайте Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области.

Глава муниципального образования

«Смоленский район» Смоленской области **О.Н. Павлюченкова**

 Приложение

 УТВЕРЖДЕН

 распоряжением Администрации

 муниципального образования

 «Смоленский район»

 Смоленской области

 от 31.01.2023 № 38-р

ГРАФИК

проведения тестирования ВФСК ГТО

в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области

на 2023 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты комплекса ГТО, применяемые на местах тестирования** | **Места проведения тестирования** | **Дата проведения** | **Ступени ВФСК ГТО** |
| 1 | рывок гири 16 кг | Муниципальное бюджетное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района;Спортивный зал МБОУ Касплянской СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;Спортивный зал Сметанинского КСК – филиал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;Спортивный зал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 19.02.202319.02.202319.03.202316.04.202317.09.202315.10.202319.11.202317.12.2023 | 6-9 |
| 2 | подтягивание из виса на высокой перекладине и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | 6-9 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6-9 |
| 4 | сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | 10 |
| 5 | сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | 11 |
| 6 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 6-7 |
| 7 | поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 6-11 |
| 8 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 6-7 |
| 9 | рывок гири 16 кг | Спортивный зал МБОУ Касплянской СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Печерская средняя школа Смоленского района Смоленской области; МБОУ Пригорская СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;Спортивный зал Сметанинского КСК – филиал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 09.03.202319.10.2023 | 5-6 |
| 10 | челночный бег 3x10м | 06.04.2023 | 1-3 |
| 11 | метание теннисного мяча в цель 6м (количество попаданий) | 06.04.2023 | 1 |
| 12 | подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине  | 06.04.2023 | 1-3 |
| 09.03.202319.10.2023 | 4-6 |
| 13 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 06.04.202309.03.202319.10.2023 | 1-34-6 |
| 14 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 06.04.202309.03.202319.10.2023 | 13-6 |
| наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 06.04.2023 | 2 |
| 15 | поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 09.03.202319.10.2023 | 5-6 |
| 16 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 06.04.2023 | 1-3 |
| 09.03.202319.10.2023 | 4-6 |
| 17 | челночный бег 3x10м | 09.03.202319.10.2023 | 4-6 |
| 18 | смешанное передвижение на 1000мсмешанное передвижение по пересеченной местности на 1км | МКУ «СК «Пригорское» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 11.05.2023 | 1 |
| 19 | бег на 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 11.05.2023 | 1-3 |
| 21.09.2023 | 4-6 |
| 20 | кросс на 2км, 3км, 5км (бег по пересеченной местности) | 11.05.2023 | 2-3 |
| 21.09.2023 | 4-6 |
| 21 | бег на 30м, 60м, 100м, 2000м, 3000м (соревнования трудящихся Смоленского района по легкой атлетике) | 23.04.202314.05.202318.06.202324.09.202315.10.2023 | 6-9 |
| 22 | кросс на 2км, 3км, 5км (бег по пересеченной местности) | 23.04.202314.05.202318.06.202324.09.202315.10.2023 | 6-9 |
| 23 | прыжок в длину с разбега (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 11.05.2023 | 2-3 |
| 21.09.2023 | 4-6 |
| прыжок в длину с разбега | 23.04.202314.05.202318.06.202324.09.202315.10.2023 | 6 |
| 24 | метание спортивного снаряда (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 11.05.2023 | 2-3 |
| 21.09.2023 | 4-6 |
| метание спортивного снаряда | 23.04.202314.05.202318.06.202324.09.202315.10.2023 | 6 |
| 25 | скандинавская ходьба на 3 км смешанное передвижение по пересеченной местности на 2км, 3км смешанное передвижение на 2000м | 23.04.202314.05.202318.06.202324.09.202315.10.2023 | 9-11 |
| 26 | бег на лыжах 1км, 2 км  | 09.02.2023 | 1-3 |
| бег на лыжах 3км, 5км (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района) | 16.02.2023 | 4-6 |
| бег на лыжах 2км, 3км, 5кмпередвижение на лыжах на 2 км, на 3 км  | 0.02.202312.02.202317.12.2023 | 6-910-11 |
| 27 | туристский поход с проверкой туристских навыков | По назначению комиссии по внедрению ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области | По согласованию | 3-6 |
| туристский поход с проверкой туристских навыков | По согласованию | 6-9 |
| 28 | плавание 25 м  | Центр тестирования ФГБОУ ВПО СГАФКСТ(по согласованию) | По согласованию | 1 |
| плавание 50 м | 2-6 |
| плавание 50 м | 6-9 |
| плавание 25 м | 10-11 |
| 29 | стрельба из пневматической винтовки, стрельба из электронного оружия | По назначению комиссии по внедрению ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области | По согласованию | 3-6 |
| стрельба из пневматической винтовки, стрельба из электронного оружия | 6-9 |
| 30 | самозащита без оружия | По назначению комиссии по внедрению ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области | По согласованию | 4-6 |
| 31 | фестиваль ВФСК ГТО среди учащихся образовательных учреждений Смоленского района  | МКУ «СК «Пригорское» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;МБОУ Пригорская СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области; Спортивный зал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области; Муниципальное бюджетное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района; | 20.04.2023 | 1-6 |
| 32 | фестиваль ВФСК ГТО среди трудящихся Смоленского района | 23.04.2023 | 6-11 |