

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«СМОЛЕНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е**

от 29.12.2018 № 419-р

Об утверждении графика проведения тестирования ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области на 2019 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 2019 год согласно приложению.

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

 3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на исполняющего обязанности председателя комитета по культуре Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области (С.А. Арбузова).

Глава муниципального образования

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

 Приложение

 УТВЕРЖДЕН

 распоряжением Администрации

 муниципального образования

 «Смоленский район»

 Смоленской области

 от 29.12.2018 № 419-р

ГРАФИК

проведения тестирования ВФСК ГТО

в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области

на 2019 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 | 20.01.201917.02.201917.03.201914.04.201915.09.201920.10.201917.11.201915.12.2019 | 6-9 |
| 2 | подтягивание из виса на высокой перекладине и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | 6-11 |
| 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 учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района;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 | 14.03.201924.10.2019 | 5-6 |
| 10 | челночный бег 3x10м | 11.04.2019 | 1-3 |
| 11 | метание теннисного мяча в цель 6м (количество попаданий) | 11.04.2019 | 1 |
| 12 | подтягивание из виса на высокой перекладине и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | 11.04.2019 | 1-3 |
| 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 13 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 11.04.2019 | 1-3 |
| 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 14 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 11.04.2019 | 1-3 |
| 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 15 | поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 11.04.2019 | 1-3 |
| 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 16 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 11.04.2019 | 1-3 |
| 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 17 | челночный бег 3x10м | 14.03.201924.10.2019 | 4-6 |
| 18 | смешанное передвижение на 1000мсмешанное передвижение по пересеченной местности на 1км | МКУ «СК «Пригорское» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 16.05.2019 | 1 |
| 19 | бег на 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 16.05.2019 | 1-3 |
| 26.09.2019 | 4-6 |
| 20 | кросс на 2км, 3км, 5км (бег по пересеченной местности) | 16.05.2019 | 2-3 |
| 26.09.2019 | 4-6 |
| 21 | бег на 30м, 60м, 100м, 2000м, 3000м (соревнования трудящихся Смоленского района по легкой атлетике) | 21.04.201919.05.201916.06.201929.09.201913.10.2019 | 6-9 |
| 22 | кросс на 2км, 3км, 5км (бег по пересеченной местности) | 21.04.201919.05.201916.06.201929.09.201913.10.2019 | 6-9 |
| 23 | прыжок в длину с разбега (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 16.05.2019 | 2-3 |
| 26.09.2019 | 4-6 |
| прыжок в длину с разбега | 21.04.201919.05.201916.06.201929.09.201913.10.2019 | 6 |
| 24 | метание спортивного снаряда (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 16.05.2019 | 2-3 |
| 26.09.2019 | 4-6 |
| метание спортивного снаряда | 21.04.201919.05.201916.06.201929.09.201913.10.2019 | 6 |
| 25 | скандинавская ходьба на 3 км смешанное передвижение по пересеченной местности на 2км, 3км смешанное передвижение на 2000м | 21.04.201919.05.201916.06.201929.09.201913.10.2019 | 9-11 |
| 26 | бег на лыжах 1км, 2 км  | 14.02.201912.12.2019 | 1-3 |
| бег на лыжах 3км, 5км (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района) | 31.01.201919.12.2019 | 4-6 |
| бег на лыжах 2км, 3км, 5кмпередвижение на лыжах на 2 км, на 3 км  | 03.02.201917.02.201922.12.2019 | 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; | 25.04.2019 | 1-6 |
| 32 | фестиваль ВФСК ГТО среди трудящихся Смоленского района | 21.04.2019 | 6-11 |