

Согласовано:
зам.директора по УВР
ПАМТ им. И.И. Лепсе
О. К. Елкина

Утверждаю:
директор ГБПОУ
ПАМТ им. И.И. Лепсе
А.В. Иванова



**План мероприятий по поэтапному внедрению
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
в ССК «Надежда» ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе**

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1	Создание организационного комитета по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	29 августа 2022 г.	Директор ПОО
2	Составление графика тестирования обучающихся, разработка мер поощрения обучающихся, выполнивших нормативы и требования спортивного комплекса ГТО	до 1 октября 2022 г.	Директор ПОО, заместитель директора по УВР
3	Позиционирование комплекса ГТО на территории образовательной организации с использованием доступных информационных поверхностей и ресурсов	в течение года	Директор ПОО, заместитель директора по УВР
4	Организация и проведение "Дней ГТО" и их информационное сопровождение	каждый семестр	руководитель физвоспитания, руководитель с/к «Надежда»
5	Разработка, утверждение и реализация плана мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских мероприятий и акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	с 1 сентября 2022 г.	Заместитель директора по УВР, руководитель физвоспитания, руководитель с/к «Надежда», педагог-организатор ОБЖ, соцпедагог
6	Изготовление информационно-пропагандистских материалов, направленных на пропаганду ВФСК ГТО	с 1 сентября 2022 г.	
7	Включение в календарные планы ПОО физкультурных и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО	с 1 сентября 2022 г.	Заместитель директора по УВР, руководитель физвоспитания, руководитель с/к «Надежда»

Руководитель ССК «Надежда»

Н.П. Веряскина

Согласовано:
зам.директора по УВР
ПАМТ им. И.И. Лепсе
О.К. Елкина

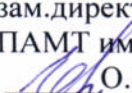


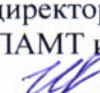
График
выполнения нормативных требований ВФСК ГТО
V- VI ступеней для ССК «Надежда»

Бег 100 м (сек.)	сентябрь- октябрь 2022 г.
Прыжок в длину с разбега (см)	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
Бег на 2 км (мин., сек.) Бег на 3 км (мин., сек.)	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	ноябрь 2022г.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	ноябрь 2022г.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	ноябрь 2022 г.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	
Метание спортивного снаряда весом 700 г Метание спортивного снаряда весом 500 г	
Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	январь- февраль 2023 г.

Руководитель ССК «Надежда»

Н.П. Веряскина

СОГЛАСОВАНО:
зам.директора по УВР
ПАМТ им. И. И.Лепсе
 О.К. Елкина

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГБПОУ
ПАМТ им. И.И. Лепсе
 А.В. Иванова

План
спортивно-массовых, физкультурно-спортивных,
социально-значимых мероприятий с/к «Надежда»
на 2022-2023 учебный год.

Первенство техникума среди юношей и девушек по лёгкой атлетике, шахматам, н/теннису, баскетболу, гиревому спорту(юноши), плаванию, лыжным гонкам, волейболу, мини-футболу(юноши).

Окружные и финальные областные соревнования по вышеперечисленным видам спорта.

Участие в зимних и летних фестивалях ВФСК ГТО.

Участие в городских и районных мероприятиях по различным видам спорта.

Участие в районной спартакиаде среди молодёжи допризывного возраста «Готовы Родине служить!».

Участие в районном и областном Фестивале среди несовершеннолетних профучётных категорий «Спорт – для всех!».

Физкультурно-спортивные мероприятия в каникулы «Декада спорта».

Адаптационный тренинг «Удачный старт»;

Марафон здоровья «Всё в твоих руках»;

Акция «Сегодня модно быть здоровым»;

Тренинг «Ситуация без неудач»;

Кроссфит марафон «Будь здоров!»;

Тематическая беседа «Здоровая семья – это ты, это я»;

Туристический слёт «Мы вместе»;

Акция «Ребята нашего двора»;

Зимний марафон «Лыжня зовёт»;

Уроки скандинавской ходьбы для преподавателей-ветеранов «Тропа здоровья»

Руководитель с/к «Надежда»



Н.П. Верескина