

**ПЛАН РАБОТЫ
на 2025 год**

№ п/ п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведени я	Форма контроля
1	2	3	4	5
1.	Зарождение и становление комплекса ГТО. Развитие комплекса ГТО в довоенные годы. Роль комплекса ГТО в период ВОВ. Развитие комплекса ГТО в послевоенное время до распада СССР.	Теоретическое обучение	Сентябрь	ДТЗ
2.	Цели и задачи, общие положения, организация работы по реализации ВФСК ГТО	Теоретическое обучение	Октябрь	ДТЗ
3.	Субъекты физической культуры и спорта, полномочия в области ФК и спорта РФ. Полномочия и права органов местного самоуправления в области ФК и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.	Теоретическое обучение	Ноябрь	ДТЗ
4.	Содержание мероприятий и возрастные группы комплекса ГТО. Медицинское обеспечение мероприятий, определение допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Теоретическое обучение	Декабрь	ДТЗ
5.	Бег на лыжах 3 км. (дев), 5 км (юн). Прыжок в длину с места, Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.), из виса лёжа на низкой перекладине (дев). Рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Учебно-методические занятия	Январь Февраль Март	Выполнение нормативов
6.	Прыжок в длину с разбега. Бег на 100м (дев., юн.). 2км (дев.),3км (юн) Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Метание спортивного снаряда весом 700 или 500 гр. Кросс по пересечённой местности 3 км, 5 км. Армрестлинг (дев, юн) Плавание на 25 м (дев),50м (юн). Стрельба из пневматической винтовки (положение сидя или стоя) -дистанция 10 м. Самбо- самозащита без оружия. Туристический поход.	Учебно-методические занятия	Апрель Май Июнь	Выполнение нормативов