

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
 Руководитель МЦТ ГТО
 г. Якутска

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Регионального центра
 ВФСК ГТО Республики Саха
 (Якутия)

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления
 физической культуры и спорта ОА
 г. Якутска



Н.Г. Цыпандин
 «24» октября 2020 года

В. Брызгалов
 «24» октября 2020 г.

Ж.С. Бурцев
 «24» октября 2020 г.

Программа

онлайн акции Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди руководителей, работников, тренеров и учащихся детско –
 юношеских спортивных школ г. Якутска, под лозунгом «ГТО в ДЮСШ».

Период проведения: с 31 октября по 13 декабря 2020 года;

Форма для участия: спортивная форма (или футболка и шорты), кроссовки (или кеды);

Виды испытаний (комплекс из 3 упражнений):

Начало: стоим перед камерой;

Текст: Воспитаник (тренер, работник) ДЮСШ № __ присоединяется к онлайн акции
 «ГТО в ДЮСШ» и поворот направо;

1. и.п. – упор лежа на полу – выполняет отжимание (*одно отжимание*), без отрыва и
 остановки переходит к следующему упражнению;

2. и.п. – ноги на ширине плеч – прыжок с места (*один прыжок*), без отрыва и
 остановки переходит к следующему упражнению;

3. и.п. – стойка смирно, ноги прямые в коленях не сгибаем – наклон вперед
 (упражнение на гибкость).

4. После наклона вперед от пола поднимает табличку (лист А4) где написано от руки:

#ГТОвДЮСШ

Спорт норма жизни!

Общая продолжительность: не более 30 секунд.

Данное видео тренера и воспитанники ДЮСШ г. Якутска размещают в своих страницах
 социальной сети в ИНСТАГРАМ с надписью: **Участвую в онлайн акции #ГТОвДЮСШ и**
#МЦТГТОЯкутск и отправляют на номера телефонов: 89644186656, 89627355496

(*по хештегу #ГТОвДЮСШ будет итоговый подсчет участников акции*).

График проведения онлайн акции

Дата	Наименование учреждения	Руководители	Виды спорта	Ответственные
Текст начала старта онлайн: Уважаемые жители г. Якутска, коллектив ДЮСШ № 1 совместно с Региональным центром ГТО запускает онлайн акцию «ГТО в ДЮСШ» в рамках тренировки и подготовки учащихся детско – юношеских спортивных школ к выполнению испытаний комплекса ГТО в домашних условиях, а так же повышение привлекательности систематических занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни среди жителей г. Якутска.				
31.10.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №1»	Цыпандин Н.Г.	Гимнастика	Тренера по видам спорта
01.11.2020			Л/атлетика	
02.11.2020			Баскетбол	
03.11.2020			Бокс	
04.11.2020			Мае-реслинг	
05.11.2020			Гиревой спорт	
06.11.2020			Северное многоборье	
Текст: (Цыпандин Н.Г.) Коллектив ДЮСШ №1 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции				

«ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 2 – Черову В.Г.				
07.11.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №2»	Черов В.Г.	Пауэрлифтинг	Тренера по видам спорта
08.11.2020			Дзюдо	
09.11.2020			Волейбол	
10.11.2020			Пулевая стрельба	
11.11.2020			Футбол	
12.11.2020			Гиревой спорт	
Текст: (Черов В.Г.) Коллектив ДЮСШ № 2 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору СДЮСШ № 3 имени В.П. Керемясова – Уйгурову В.В.				
13.11.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №3»	Уйгуров В.В.	Вольная борьба	Тренера
Текст: (Уйгуров В.В.) Коллектив СДЮСШ № 3 имени В.П. Керемясова в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 4 – Трофимову А.И.				
14.11.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №4»	Трофимов А.И.	Легкая атлетика	Тренера по видам спорта
15.11.2020			Пулевая стрельба	
16.11.2020			Стрельба из лука	
17.11.2020			Мини-футбол	
18.11.2020			Лыжные гонки	
19.11.2020			Тхэквондо	
20.11.2020			Шашки	
Текст: (Трофимов А.И.) Коллектив ДЮСШ № 4 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 5 – Слепцову А.Б.				
21.11.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №5»	Слепцов А.Б.	Волейбол	Тренера по видам спорта
22.11.2020			Стрельба из лука	
23.11.2020			Легкая атлетика	
24.11.2020			Лыжные гонки	
25.11.2020			Пулевая стрельба	
26.11.2020			Вольная борьба	
27.11.2020			Шашки	
28.11.2020			Бокс	
Текст: (Слепцов А.Б.) Коллектив ДЮСШ № 5 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 6 – Эйзнер К.Ю.				
29.11.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №6»	Эйзнер К.Ю.	Баскетбол	Тренера по видам спорта
30.11.2020			Пауэрлифтинг	
01.12.2020			Настольный теннис	
02.12.2020			Волейбол	
03.12.2020			Дзюдо	
04.12.2020			Шашки	
Текст: (Эйзнер К.Ю.) Коллектив ДЮСШ № 6 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 7 – Гоголеву Е.Е.				
05.12.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №7»	Гоголев Е.Е.	Вольная борьба	Тренера по видам спорта
06.12.2020			Волейбол	
07.12.2020			Мас-реслинг	
08.12.2020			Шашки	
Текст: (Эйзнер К.Ю.) Коллектив ДЮСШ № 7 в количестве _____ человек приняло участие в онлайн акции «ГТО в ДЮСШ» и передает эстафету директору ДЮСШ № 8 – Овчинникову К.С.				
09.12.2020	МБУ ДО «ДЮСШ №8»	Овчинников К.С.	Вольная борьба	Тренера по видам спорта
10.12.2020			Стрельба из лука	
11.12.2020			Якутские прыжки	
12.12.2020			Бокс	
13.12.2020			Мас-реслинг	