

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора муниципального
учреждения Ковернинского
муниципального района
Нижегородской области
«Спорткомплекс «Узола»

С.Н. Киселева

План-график

проведения мероприятий по тестированию норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на базе Центр тестирования МУ «Спорткомплекс «Узола» на 1 полугодие 2018 года.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Учреждения	Степени тестируемых	Кол-во тестируемых
1.	Тестовые испытания комплекса ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине, бег на лыжах)	Январь- Февраль	Учащиеся образовательных учреждений Ковернинского района	I, II, III, IV, V, VI	
2.	Тестовые испытания комплекса ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине, бег на лыжах)	Февраль	Взрослое население Ковернинского района	VI, VII, VIII, IX, X, XI	

3.	Тестовые испытания комплекса ГТО (метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и о гимнастическую скамью, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, стрельба из пневматической винтовки, бег на лыжах, скандинавская ходьба, челночный бег)	Март	Все возрастные категории	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI	
4.	Тестирование по нормативам ГТО (бег на 30 м, 60 м, 100 м; бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г; стрельба из пневматической винтовки)	Апрель	Учащиеся образовательных учреждений Ковернинского района	I, II, III, IV, V, VI	
5.	Повторное тестирование по улучшению результатов ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине)	Апрель	Все возрастные категории	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI	

6.	Тестовые испытания комплекса ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г)	Май	Все возрастные категории	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI	
7.	Тестовые испытания комплекса ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м, метание мяча весом 150 г, метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г, смешанное передвижение на 2000 м, скандинавская ходьба на 3 км)	Июнь	Взрослое население Ковернинского района	VI, VII, VIII, IX, X, XI	

Руководитель ЦТ МУ «Спорткомплекс «Узола»



С.Н. Киселева