

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель муниципального  
учреждения Ковернинского  
муниципального района  
Нижегородской области  
«Спорткомплекс» «Узола»  
А.В. Цветков



**План-график  
проведения мероприятий по тестированию норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО) на базе Центра тестирования МУ «Спорткомплекс «Узола» на 2 полугодие 2018 года.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Учреждения</b>	<b>Ступени тестируемых</b>
1	Тестовые испытания комплекса ГТО (бег на 30м, 60м, 100 м; бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км; смешанное передвижение на 1 км, 2 км, смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км, 3 км; скандинавская ходьба на 3 км, кросс на 2 км, 3 км, 5 км; челночный бег 3x10м; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г; метание теннисного мяча в цель; 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; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лёжа	Июль	Все возрастные категории	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI

	на спине; стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол).			
2	Тестовые испытания комплекса ГТО, тестирование в рамках «Дворовой Спартакиады» «Лето 2018». (бег на 30м, 60м, 100 м; бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км; смешанное передвижение на 1 км, 2 км; смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км, 3 км; скандинавская ходьба на 3 км, кросс на 2км, 3 км, 5 км; челночный бег 3x10м; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г; метание теннисного мяча в цель; 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; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лёжа на спине).	Август	Все возрастные категории	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI
3	Тестовые испытания комплекса ГТО, повторное тестирование по улучшению результатов ГТО (бег на 30м, 60м, 100 м; бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км; смешанное передвижение на 1 км, 2 км; смешанное передвижение по пересечённой местности на 1км, 2 км, 3 км; скандинавская ходьба на 3 км; кросс на 2км, 3 км, 5 км; челночный бег 3x10м; метание мяча весом 150 г; метание спортивного снаряда: весом 500 г, 700 г; метание теннисного мяча в цель; наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с разбега; прыжок в	Сентябрь	Все возрастные категории, в том числе выпускники 2019 года	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI

	длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лёжа на спине).			
4	Тестовые испытания комплекса ГТО (бег на 30м, 60м, 100 м; бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км; смешанное передвижение на 1 км, 2 км; челночный бег 3x10м; 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; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лёжа на спине; стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол).	Октябрь	Учащиеся образовательных учреждений Ковернинского района, в том числе выпускники 2019 года	I, II, III, IV, V, VI
5	Тестовые испытания комплекса ГТО (челночный бег 3x10 м; 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; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лёжа на спине; стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, метание теннисного мяча в цель).	Ноябрь	Все возрастные категории, в том числе выпускники 2019 года	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI
6	Тестовые испытания комплекса ГТО, повторное тестирование по улучшению результатов ГТО (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в	Декабрь	Все возрастные категории, в том числе	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI

<p>длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, поднятие туловища из положения лёжа на спине, стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол (10м), челночный бег 3x10 м, метание теннисного мяча в цель (6м), бег на лыжах, передвижение на лыжах)</p>		<p>выпускники 2019 года</p>	
---	--	---------------------------------	--

Руководитель ЦТ ГТО МУ «Спорткомплекс «Узола»



С.Н. Киселева

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

листа(ов)

Подпись

