

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО  
«Тербунская ДЮСШ»

(Ковальчук Н.Г.)



Центр тестирования Тербунского муниципального района

План мероприятий

по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО  
на I квартал 2023 г.

по видам испытаний (тестов):

№ п/п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения
1.	11.01.2023 г.	V-VIII	13.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК ул. Мичурина, д.26 б тир
2.	17.01.2023г.	I-VIII	10.00	Бег 30 метров Челночный бег 3x10 м(с)	МАУ КСК ул. Мичурина, д. 26 б (спортивный зал)
		I	13/00	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).	
3.	23.01.2023 г.	I-VIII	11.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д); Наклон вперёд из положения стоя с прямыми	МАУ КСК ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал, спортивный зал

				ногами на гимнастической скамье (полу). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	
4.	27.01.2023 г.	I – V	10.00	Бег на лыжах 1,2,3,5 км Передвижение на лыжах 3,5 км	МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ» стадион
		V-XI	15.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн
5.	03.02.2023 г.	III-XI	10.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тир
		V-VI	13.00	Рывок гири весом 16кг	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал
6.	07.02.2023 г.	V-VIII	14.00	Бег на лыжах 2,3,5 км	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в
		X-XI	11.00	Передвижение на лыжах 2,3 км	

7.	13.02.2023 г.	III- IX	10.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тир
		I	13.00	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).	
8.	17.02.2023 г.	I-V	10.00	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 1 мин	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал, спортивный зал
9	20.02.2023 г.	I-VIII	10.00	Бег 30 м Челночный бег 3x10 мин, с	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б спортивный зал бассейн
		I-X	15.00	Плавание на 25 м, 50 метров	

10.	27.02.2023 г.	V-VII	13.00	Рывок гири весом 16 кг	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал  Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в
		I-V	13.00	Бег на лыжах 1,2,3 км	
11.	02.03.2023 г.	V-XI	10.00	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), о сиденье стула, о гимнастическую скамью  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал
12.	10.03.2023 г.	II- XI	14.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн
13.	16.03.2023 г	V- XI	10.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 тир
			15.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн

14.	23.03.2023 г	I-VII	13.00	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д)</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (полу)</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал</p>
15.	31.03.2023 г	I-V	10.00	<p>Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Метание снаряда 500,700 г</p>	<p>Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в</p>
			14:00	<p>Смешанное передвижение на 1000 м</p> <p>Бег 30.60,100 м</p> <p>Бег 1км, 1,5км,2 км,3 км</p>	