

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
0"Тербунская ДЮСШ"
Ковальчук Н.Г.



Центр тестирования Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Тербунская детско-юношеская спортивная школа"

План мероприятий
по выполнению испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО
на 3 квартал 2023г.

по видам испытаний (тестов):

№ п/п	Дата	Время	Степень	Вид испытания	Место проведения (адрес)
ИЮЛЬ					
1.	03.07.2023	10.00	I -V	Шестиминутный бег (м); Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) Бег на 1000 м (мин, с); Бег 1500 м (мин, с); Бег 2000 м (мин, с).	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).
		14.00		Бег 30 м (с); Бег 60 м (с); Челночный бег 3X10 м (с)	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).

2.	04.07.2023	10.00	I	Метание теннисного мяча в цель дистанция 5 м (количество попаданий);	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (площадка ГТО).
			II	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (количество попаданий);	
			III-V	Метание мяча весом 150 г (м);	
			VI-XI	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м), 700 г (м).	
		15.00	IV-XV	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом.	
АВГУСТ					
1.	16.08.2023	10.00	I-XVIII	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула (количество раз).	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (площадка ГТО).

	22.08.2023	10.00	I-XI	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с, 1 мин);	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (площадка ГТО).
		14.00		Бег 30 м (с); Бег 60 м (с); Челночный бег 3X10 м (с)	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).
3.	24.08.2023	11.00	IV-XV	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом.	МАУ "КСК" с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тир).
4.	29.08.2023	10.00	XIV-XVIII	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с); Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м.	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (площадка ГТО).
		13.00	VI-XV	Рывок гири 16 кг (количество раз).	МАУ "КСК" с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал).
СЕНТЯБРЬ					
1.	05.09.2023	13.00	I-V	Шестиминутный бег (м); Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) Бег на 1000 м (мин, с); Бег 1500 м (мин, с); Бег 2000 м (мин, с).	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).

	14.09.2023	15.00	I-XV	Шестиминутный бег (м); Бег на 1000 м (мин, с); Бег 1500 м (мин, с); Бег 2000 м (мин, с). Бег 3000 м (мин, с)	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).
3.	18.09.2023	11.00	I-XVIII	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см); Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула (количество раз).	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (площадка ГТО).
4.	21.09.2023	10.00	XVI-XVIII	Плавание на 25 м (мин, с)	МАУ "КСК" с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн).
		14.00	VI-XI	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м), 700 г (м).	МБУ ДО "Тербунская ДЮСШ" с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 в (стадион).
5.	26.09.2023	14.00	I-XVIII	Плавание на 25 м, 50 м (мин, с)	МАУ "КСК" с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн).