

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО  
«Тербунская ДЮСШ»

 Н.Г. Ковальчук



Центр тестирования Тербунского муниципального района

План мероприятий

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

по видам испытаний (тестов):

№ п/п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения	
1.	04.10.2023 г.	I-XIII	11.00	Бег 10, 30, 60, 100 метров	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в	
		I		Шестиминутный бег		
		II-V	14.00	Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, Челночный бег 3x10 м(с)		МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в площадка ГТО
		I		Метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров		
		II		Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров		
		III-V		Метание мяча весом 150 грамм		
VI-XI	Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г					

2.	10.10.2023 г.	II  XVI-XVIII  XIV-XVIII	10.00   14.00	Смешанное передвижение на 1000 м (мин.с)  Смешанное передвижение на 2000 м (мин,с)  Скандинавская ходьба на 3000 м (мин,с)	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в
3.	16.10.2023 г.	IV-XII	13.00	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
4.	19.10.2023 г.	I-VI      II - VIII	10.00      13.00	Шестиминутный бег Бег 10, 30, 60, 100 метров Челночный бег 3x10 м(с) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 (спортзал)

5.	26.10.2023 г.	II-XVIII	13.00	<p>Смешанное передвижение на 1000 метров</p> <p>Смешанное передвижение на 2000 м (мин,с)</p> <p>Скандинавская ходьба на 3000 м (мин,с)</p> <p>Бег на 1000 м (мин,с)</p> <p>Бег на 1500 м (мин, с)</p> <p>Бег на 2000 м (мин, с)</p> <p>Бег на 3000 м (мин, с)</p>	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в
6.	31.10.2023 г.	III-V VI-XI  I  II	14.00   10.00	<p>Метание мяча весом 150 грамм</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров</p> <p>Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров</p>	<p>Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в</p> <p>МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в площадка ГТО</p>
7.	01.11.2023 г.	I-XVI         II-VIII	10.00         15.00	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с, 1 мин)</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)</p> <p>Рывок гири весом 16 кг</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Плавание на 25 м, 50 метров</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал</p> <p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн</p>



11.	01.12.2023 г	VII-XVIII	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		
		II- VI	14.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 бассейн		
12.	07.12.2023 г	I-XVIII	10.00	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 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула (количество раз) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал		
13.	18.12.2022 г		XII-XVIII	10.00			
			III-XI	14.00		Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн

14.	22.12.2022 г	I-XIII	11.00	<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p> <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>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26</p> <p>тренажёрный зал</p>
		VIII-XI	15.00	<p>Рывок гири весом 16 кг</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 (тренажёрный зал)</p>
15.	25.12.2022 г	IV-XII	11.00	<p>Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 тир</p>
		XII-XVIII	14.00	<p>Плавание на 25 м, 50 метров</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 бассейн</p>