

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 2022г.

по видам испытаний (тестов):

№ п/п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения
1.	12.01.2022 г.	V-VIII	11.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК ул. Мичурина, д.26 б тир
2.	21.01.2022 г.	I -VIII	10.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д); Наклон вперёд из положения стоя с прямыми 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) Бег 30 метров Челночный бег 3x10 м(с)	МАУ КСК ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал, спортивный зал

		VI-XI		Передвижение на лыжах 3,5 км	стадион
			15.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн

4.	01.02.2022 г.	III-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 б тир
			13.00	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (полу) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) Рывок гири весом 16кг	
		V-VI			МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал

5	07.02.2022 г.	III- 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 б тир
			14.00	Бег на лыжах 2,3,5 км Передвижение на лыжах 2,3 км	
					Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в

6	17.02.2022г.	I-V	10.00	<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>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д)</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 1 мин</p> <p>Бег 30 м</p> <p>Челночный бег</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал, спортивный зал</p>
7.	21.02.2022 г.	V-VI	10.00	Рывок гири весом 16 кг	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал</p>
		I-V	13.00	Бег на лыжах 1,2,3 км	<p>Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в</p>
8.	03.03.2022 г.	V-XI	10.00	<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), о сиденье стула, о гимнастическую скамью</p>	<p>МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б тренажёрный зал</p>

				ногами на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
9.	18.03.2022 г.	II- XI	14.00	Плавание на 25 м, 50 метров	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б бассейн
10.	23.03.2022 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
11	31.03.2022 г	I-V	10.00	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м Метание мяча весом 150 г Метание снаряда 500,700 г Смешанное передвижение на 1000 м Бег 30.60,100 м Бег 1км, 1,5км,2 км,3 км	Стадион МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в