**C:\Users\ДЮСШ\Desktop\Untitled.tif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | 20.01.2025 г. | IV-XV | 13.00-16.00 | 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) |
| 4. | 27.01.2025 г. | II-XV  VI - XV | 10.00-12.00  13.00-16.00 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)- мальчики  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Рывок гири весом 16 кг | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 31.01.2025 г. | I-II | 13.00 -16.00 | Метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров (количество попаданий)  Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (количество попаданий)  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) | МАУ КСК. c. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 б (спортивный зал). |
| 6. | 05.02.2025 г. | I-VII  VI-XV  XVI-XVII  XVIII | 10.00-13.00  15.00 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 c, 1 мин)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)  Рывок гири весом 16 кг  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа о гимнастическую скамью (количество раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре сиденье стула (количество раз) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал) |
| 7. | 10.02.2025 г. | I-XVIII  I-XI  I  II-III  IV-XV | 10.00-12.00  14.00-16.00 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Ходьба на лыжах (м)  Бег на лыжах на 1 км (мин,с)  Бег на лыжах 2 км, 3 км,5 км (мин,с) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)  МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в (стадион)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б(парк) |
| 8. | 17.02.2025 г. | I  I-V  I – XI | 13.00-16.00 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)  Челночный бег 3х10 мин, с  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (спортзал) |
| 9. | 24.02.2025 г. | II-XV  I-XVIII  I-XV | 11.00-12.00 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-мальчики  Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 30 c, 1 мин  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал) |
| 10. | 28.02.2025 г. | VI-XV  VI - XV | 10.00-12.00  13.00-16.00 | Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)  Рывок гири весом 16 кг | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тир)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал) |
| 11. | 05.03.2025 г | I  II, XVI-XVIII  III-XV | 13.00-16.00 | Плавание (м)  Плавание на 25 м (мин,с)  Плавание на 50 м (мин,с) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн) |
| 12. | 13.03.2025 г | I-XVIII | 10.00-12.00 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-мальчики  Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 30 с, 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. | 18.03.2025 г | I  II, XVI-XVIII  III-XV | 10.00-14.00 | Плавание (м)  Плавание на 25 м (мин,с)  Плавание на 50 м (мин,с) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн) |
| 14. | 24.03.2025 г | I-XIII  I-XVIII  VI - XV | 11.00  15.00 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с, 1 мин)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)    Рывок гири весом 16 кг | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (спортивный зал)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал) |
| 15. | 26.03.2025 г | IV-XII  I  II, XVI-XVIII  III-XV | 11.00-12.00  14.00-16.00 | Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)  Плавание (м)  Плавание на 25 м (мин, с)  Плавание на 50 м (мин, с) | МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тир)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн) |
| 16. | 31.03.2025 г | I-II  III-V  VI-XI | 13.00-15.00 | Метание теннисного мяча в цель дистанция 5 метров (количество попаданий)  Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (количество попаданий)  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)  Метание мяча весом 150 г  Метание спортивного снаряда весом 500 г метров (д)  Метание спортивного снаряда весом 700 г метров (м) | МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в (стадион) |