

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Грязинского
муниципального района
А.Ю. Васильева



Утверждаю:

Глава администрации
Грязинского муниципального района
В.Т. Рощупкин



График тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Грязинского муниципального района в I квартале 2019 года

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тестирования)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	19.01.2019	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 30м или челночный бег 3x10 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 4. Смешанное передвижение на 1000м	I ступень

				5.Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
2	24.01.2019	с 11: 00ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	Бег на лыжах 1км, 2км, 3км, 5км.	I-XI
3	26.01.2019	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) 4.Рывок гири 16 кг.	I ступень
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
4	29.01. 2019	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
5	04.02.2019	11:30- 13:00(обу чающиес я ОО) 13:20- 14:30 (взрослое населени е)	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м 2 . Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 4. Челночный бег 3x10 м (с) 5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	Пступень V-XI ступени
6	07.02.2019	С 11: 00ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область,	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.	I-XI

			г.Грязи, ул.Крылова, д. 4		
7	08.02.2019	11:30-13:00(обучающиеся ОО) 13:20-14:30 (взрослое население)	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	II ступень
				2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				3. Метание мяча весом 150г.(м)	
				4. Бег 1000м (мин,с.)	
				5. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
8	12.02.2019	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
9	15.02. 2019	11:30-13:00(обучающиеся ОО) 13:20-14:30 (взрослое население)	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м	III- ступень
				2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
				или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	
				или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
				3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	
				4. Челночный бег 3х10 м (с)	
				5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
				6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
10	28.02.2019	с 11:00 ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи	Стрельба из пневматической винтовки.	III- IX

			(399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)		ступени
11	01.03.2019	11:30-13:00(обучающиеся ОО) 13:20-14:30 (взрослое население)	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м	IV ступень
				2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
				или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	
				или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
				3..Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	
				4.Челночный бег 3х10 м (с)	
				5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
				6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V -IX ступени
12	05.03.2019	с 11:00 ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
13	15.03.2019	11:30-13:00(обучающиеся ОО) 13:20-14:30 (взрослое население)	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Метание мяча весом 150гр. Метание спортивного снаряда весом 500гр(м), 700гр(м)	III- IV ступень
				2. Бег 1500м, 2000м,3000м.	

14	22.03.2019	с 11:30	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	Резервный день	I-XI ступени
----	------------	---------	---	----------------	--------------

