

Согласовано:
 Заместитель начальника отдела образования администрации
 Грязинского муниципального района
 О.А. Синегаяева



Утверждаю:
 Глава администрации Грязинского муниципального района
 В.А. Рощупкин



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

№ п/п	Дата приема испытаний	Время работы центра (места тест.)	Место приема испытаний	Виды испытаний	Ступени
1	10.04.2019	с 11:30ч.	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег 30м, 60 м	III- IV ступень
				2. Челночный бег 3x10	
				3. 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	
				4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	
5. Бег 2000 м, бег 3000 м.	V-XI ступени				
6. Сдача нормативов ВФСК ГТО					
2	18.04.2019	с 11: 30ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	III- IV ступень
				2. Метание мяча весом 150 гр.	
				3. Метание спортивного снаряда весом 500 гр, 700 гр.	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Кросс 3 км по пересечённой местности	
				6. Рывок гири 16 кг	

				7. Стрельба из пневматической винтовки	
				8. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
3	07.05. 2019	с 11:00ч.	МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.М. Расковой, д.32А)	Плавание	I-XI ступени
4	05.06.2019	10:00	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Бег на 30 м	I-II 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 3x10 м (с)	
				5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
				6. Бег 1000 м и Смешанное передвижение 1000 м	
				7. Сдача нормативов ВФСК ГТО	V-XI ступени
5	08.06.2019	10:00	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	I-II ступени
				2.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	
				3. Метание мяча 150 гр.	
				4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
				5. Кросс по пересечённой местности 2 км	
				6. Смешанное передвижение 1,5 км	

6	14.06.2019	10:00	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4	Резервный день	I- XI ступени
---	------------	-------	--	----------------	---------------

График тестирования населения и данных Всероссийской физкультурно-спортивной комплексной переписи в труды и оборону на территории Грязинского муниципального района во II квартале 2019 года

№ п/п	Дата проведения	Время работы центра (места квт.)	Место проведения мероприятия	Программа мероприятий	Ступени
1	18.04.2019	с 11:30ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Борьба 30кг, 60 кг 2. Чашка чая 5кг, 10кг 3. Участие в игре на площадке (футбол, волейбол) или участие в игре на площадке (баскетбол, волейбол) или участие в игре на площадке (волейбол, баскетбол) 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 10 раз (каждому по 1 раз) 5. Борьба 2000 м, бор 3000 м 6. Смена караула 500 м, 1-111	III-IV ступени
2	18.06.2019	с 11:30ч	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	1. Пробежка в парке с мешком сбитыми двумя мячами 2. Метание мяча весом 150 гр. 3. Метание спортивного аппарата весом 300 гр, 200 гр. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (каждому по 1 раз) 5. Игра 1 км на площадке №2 в местности 6. Рывок гири 16 кг	III-IV ступени

