

Согласовано:

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



Утверждаю:

Глава администрации
Грязинского муниципального района
В.Т. Рощупкин



График выполнения испытаний ВФСК ГТО на I квартал 2021 года
в __Грязинском__ муниципальном районе

Название района	Месяц, год	Место проведения видов испытаний ВФСК ГТО (адрес)	Дата и время проведения видов испытаний ВФСК ГТО	Виды испытаний	Степень	Общее количество человек
Грязинский	Январь 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	18.01.2021 10-00 -15-00	1. Бегна 30 м (с)	1	60
				2. Смешанное передвижение на 1000 м.	1	
				3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	1	
				4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	1	
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
			23.01.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	1	60
				2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	
				3. Метание мяча в цель (раз)	1	

				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	10
			29.01.2021 10-00-15-00	1.Бег на лыжах (1 км, 2 км, 3 км, 5 км)	1-11	100
Грязинский	Февраль 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	02.02.2021 10-00-15-00	1. Бегна 30 м (с).	2	60
				2. Бег на 1000 м (мин, с)	2	
				3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	2	
				4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2	
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
		06.02.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	2	60	
			2. Метание мяча 150 гр. (м)	2		
			3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2		
			4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11		10
		МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	12.02.2021 10-00-15-00	Плавание 25 м, 50 м	1-11	60
Грязинский	Март 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	20.02.2021 10-00-15-00	1. Бегна 30 м(с).	3	60
				2. Бег 1500 м.	3	
				3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	3	
				4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	3	
				5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	3	
				6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
Грязинский	Март 2021	МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4)	04.03.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	3	60
				2. Метание мяча 150 гр. (м)	3	
				3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	
				4. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
			12.03.2021	1. Бегна 30 м(с).	4-5	80

		10-00-15-00	2. Бег 2000 м, 3000 м.	4-5	10
			3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).	4-5	
			4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4-5	
			5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	4-5	
			6. Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	
			20.03.2021 10-00-15-00	1. Челночный бег 3x10 м	
		2. Кросс по пересечённой местности 3км, 5 км.	4-5		
		3.Метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.	4-5		
		4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4-5		
		5.Сдача нормативов ВФСК ГТО	6-11	10	
		МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А)	23.03.2021 10-00-15-00	Плавание 25 м, 50м	1-11