|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано: Начальник отдела образования администрации Грязинского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Васильева | Утверждаю:  Заместитель главы администрации Грязинского  муниципального района    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Штанин |

**Центр тестирования МБУ ДО ДЮСШ г. Грязи Грязинский район**

**План мероприятий**

**по выполнению испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО**

**на II квартал 2021г**.

**по видам испытаний (тестов):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата** | **Ступень** | **Время** | **Вид испытания** | **Место проведения** |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 | 13.04.2021 | I ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с)  2. Смешанное передвижение на 1000 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 2 | 17.04.2021 | I ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  3. Метание мяча в цель (раз)  4. Смешанное передвижение на 1000 м по пересечённой местности  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 3 | 21.04.2021 | II ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с).  2. Бег на 1000 м (мин, с)  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 4 | 24.04.2021г. | II ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Метание мяча 150 гр. (м)  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  4. Кросс 2 км (мин, с)  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Май** | | | | | |
| 5 | 4.05.2021г. | I -ХI | 11.00 | Плавание на 50 м | МАУ ФОК «Дельфин» г.Грязи (399059, Липецкая область, г.Грязи, ул.Марии Расковой, д.32А) |
| 6 | 12.05.2021г. | III ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м(с).  2. Бег 1500 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 7 | 14.05.2021г. | III ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Метание мяча 150 гр. (м)  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  4. Кросс 3 км (мин,с)  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 8 | 18.05.2021г. | IV-V ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м, 60 м, 100 м(с).  2. Бег 2000 м, 3000 м.  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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 9 | 20.05.2021г. | IV-V ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Кросс по пересечённой местности 3км, 5 км.  3. Метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда 500 гр. и 700 гр.  4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| **Июнь** | | | | | |
| 10 | 9.06.2021 | I-II ступень | 10.00 | 1. Бег на 30 м (с)  2. Смешанное передвижение на 1000 м, бег 1000 м.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)  6. Сдача нормативов ВФСК ГТО | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 11 | 11.06.2021 | I-II ступень | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  3. Метание мяча в цель, метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда 500 гр. и 700 гр.  4. Смешанное передвижение на 1000 м по пересечённой местности; кросс 1000 м.  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 12 | 15.06.2021 | III-IV-V ступени | 10.00 | 1. Бег на 30 м, 60 м, 100 м(с).  2. Бег 2км, 3 км.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;  подтягивание в висе на высокой перекладине или в висе лёжа на низкой (кол-во раз).  4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |
| 13 | 17.06.2021 | III-IV-V ступени | 10.00 | 1. Челночный бег 3х10 м  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  3. Метание мяча 150 гр., метание спортивного снаряда 500 гр. и 700 гр.  4. Кросс по пересечённой местности 3км, 5 км.  5. Сдача нормативов ВФСК ГТО - VI-XI ступени | МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи (399050, Липецкая область, г.Грязи, ул.Крылова, д. 4) |