

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГАУ КО «ЦСП «Анненки»


М.Ю. Блинов

« _____ » _____ 2017 г.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»
(Региональный центр тестирования ГТО)

СЕНТЯБРЬ

1.	05.09.17 (вторник)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	III - IX ступень
		Метание спортивного снаряда весом 500/700гр	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП» Анненки»		
2.	12.09.17 (вторник)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	I - XI ступень
		Рывок гири 16 кг			
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине			
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			

3.	14.09.17 (четверг) Бег на 30 м, 60 м, 100м. Бег на 1 км, 2 км, 3 км. Смешанное передвижение.	Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга» Плавательный бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (с. Воскресенское, Центральная аллея, 1а)	11.00-13.00	I - XI ступень
4.	19.09.17 (вторник) Плавание 25 м, 50 м.	Плавательный бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (с. Воскресенское, Центральная аллея, 1а)	11.00-13.00	III - XI ступень
5.	21.09.17 (четверг) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10м Метание спортивного снаряда весом 500/700гр	Спортивный зал ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5) Спортивная площадка ГАОУ КО «ЦСП» Анненки»	11.00-13.00	III - IX ступень V-VII ступень
6.	23.09.17 (суббота) Туристический поход с проверкой туристических навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине Рывок гири 16 кг Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула Поднимание туловища из положения лежа на спине Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Лесной массив на территории ГАОУ КО СШОР «Орлёнок» Спортивный зал ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	10.00-12.00	III-IX ступень
7.	28.09.17 (четверг)	Спортивный зал ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	I - XI ступень

Начальник управления внедрения тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин