Согласовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и.о. директора МАУ «Спорт»

Бердышева Т.Н.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

выполнения работ по организации и проведению тестирования населения в рамках

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ВФСК ГТО)

на период январь-декабрь 2019 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний (тестов)ВФСК ГТО | Период проведения | Место проведения |
| 1 | Бег на 30м, 60м, 100м, 1км,1,5км, 2км, 3км;  Челночный бег 3х10;  смешанное передвижение1км;2км;  смешанное передвижение по пересеченной местности1км;2км;3км;  скандинавская ходьба 3000м метание спортивного снаряда весом 500г,700г; метание мяча весом 150г; прыжок в длину с разбега | апрель – октябрь  (по предварительным коллективным и личным заявкам) | МАУ «Спорт»  стадион «Юность» |
| 2 | Плавание 25м,50м | январь - декабрь, кроме периода, отведенного на ежегодные плановые ремонтно-профилактические работы бассейна (по предварительным коллективным и личным заявкам) | МАУ «Олимп»  Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимп» |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи); поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  рывок гири 16 кг; стрельба из пневматической винтовки; стрельба из электронного оружия ;  метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | январь – декабрь  (по предварительным коллективным и личным заявкам) | МАУ «Спорт»  стадион «Юность», спорткомплекс «Факел» |
| 4 | Бег(передвижение) на лыжах  1 км, 2 км, 3км,5 км | январь, февраль, март, ноябрь, декабрь (по предварительным коллективным, личным заявкам) | МАУ «Спорт» стадион «Юность» |
| 5 | Кросс по пересеченной местности  2 км,3 км,5 км | апрель – октябрь по предварительным коллективным и личным заявкам) | МАУ «Спорт»  стадион «Юность» |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |