

«УТВЕРЖДАЮ»
 Глава Администрации
 МР «Дзержинский район»


А.В. Пичугин

План мероприятий
 по выполнению испытаний (тестов) и нормативов
 всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО
 на февраль 2018 года.
 РЦТ МР «Дзержинский район»

Дата тестирования	Вид испытания (тест)	Место проведения	Время проведения	Степень	Примечание ответственные
1-28 февраля 2018 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКДУ д/с «Умка» п. Товарково, МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково	С 11-00 часов	I – XI ступень	Тимошинин С.С.
	Челночный бег 3x10 м				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
1-28 февраля 2018 г.	Бег на лыжах 1,2,3,5 км	МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	С 15-00 часов	I – XI ступень	Васильянов А.С. Гирлин А.Н.
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
Бег на лыжах 1,2,3,5 км					

1-28 февраля 2018 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКОУ «Пятовская СОШ»	С 15-00 часов	I-XI ступень	Машковцев А.В.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу				
	Рывок гири 16 кг				
	Бег на лыжах 1,2,3,5 км				
1-28 февраля 2018 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКОУ «Лев-Толстовская СОШ»	С 15-00 часов	I-XI ступень	Ульяночкин А.С.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Поднимание туловища лёжа на полу (за 1 мин)				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
	Подтягивание из виса на низкой перекладине				
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу				
	Поднимание туловища лёжа на полу (кол-во раз)				
	Рывок гири 16 кг				
Бег на лыжах 1,2,3,5 км					
1-28 февраля 2018 г.	Плавание (50м, 25 м)	Кондровский детский дом – школа (по договорённости)	С 10-00 часов	I-XI ступень	Котова Е.А.
9 февраля, 12-18 февраля, 21 февраля 2018 г	Районный этап зимнего фестиваля «ГТО»	МКОУ «Товарковская СОШ №1», МКОУ «Пятовская СОШ», МКОУ «Лев-Толстовская СОШ», МКУ СН «Спорт»	С 10-00 часов	I-XI ступень	

Руководитель РЦТ

 И.Я. Прохоровский