

«УТВЕРЖДАЮ»  
Глава Администрации  
Дзержинского района

Е.О. Вирков



**План мероприятий  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов  
всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО  
на январь 2021 года  
РЦТ МР «Дзержинский район»**

Дата тестирования	Вид испытания (тест)	Место проведения	Время проведения	Степень	Примечание ответственные
11-31 января 2021 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКОУ Товарковская СОШ № 1, Дом Спорта п. Товарково	с 11-00 до 17-00 часов	I –XI степень	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 лёжа на полу				
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	Рывок гири 16 кг				
	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр., 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель (6м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью				
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула					
Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*					
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)				

11-31 января 2021 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	с 14-00 до 18-00 часов	VI-XI ступень	Васильянов А.С.
	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 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр., 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель ( 6 м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула				
<b>Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*</b>					
11-31 января 2021 г.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МКОУ «Пятовская СОШ»  МКУ СН «Спорт» г. Кондрово (Дом Спорта)	с 15-00 часов до 18-00 часов	I-XI ступень	Машковцев А.В.  Васильянов А.С.
	Смешанное передвижение на 1000 м				
	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 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр., 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель (6м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью				
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула					
<b>Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*</b>					
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)					

11-31 января 2021 г.	Смешанное передвижение на 1000 м	МКОУ «Лев-Толстовская СОШ»	с 15-00 часов до 18-00 часов	I-XI ступень	Ульяночкин А.С.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Поднимание туловища лёжа на полу (за 1 мин)				
	Наклон вперёд 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 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м				
	Метание спортивного снаряда 150 гр, 500 гр., 700 гр				
	Метание теннисного мяча в цель (6м.)				
	Скандинавская ходьба (3 км)				
	Смешанное передвижение 2000 м				
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью				
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула					
Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км*	Кондровский детский дом – школа (бассейн) (по договорённости)	с 10-00 часов до 14-00 часов	I-XI ступень	Котова Е.А.	
11-31 января 2021 г.					Плавание (25м, 50м)

**Бег на лыжах на 1 км, 2 км., 3 км, 5 км\* - при наличии снежного покрова.**

**\*\* План может корректироваться в связи с эпидемиологической обстановкой в Калужской области.**

Руководитель РЦТ



А.А. Писарев