

**«СОГЛАСОВАНО»**  
 Заместитель главы администрации  
 Дзержинского района

М.В. Канищева



**УТВЕРЖДАЮ»**  
 Глава Администрации  
 Дзержинского района

Е.О. Вирков



**План мероприятий  
 по выполнению испытаний (тестов) и нормативов  
 всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО  
 на октябрь 2022 года  
 РЦТ МР «Дзержинский район»**

| Дата тестирования    | Вид испытания (тест)                                                                                                    | Место проведения                                         | Время проведения       | Степень       | Примечание ответственные |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------|
| 1-31 октября 2022 г. | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                        | МКОУ Товарковская СОШ<br>№ 1, Дом Спорта<br>п. Товарково | с 11-00 до 17-00 часов | I –XI степень | Тимошинин С.С.           |
|                      | Челночный бег 3х10 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                                                                       |                                                          |                        |               |                          |
|                      | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |                                                          |                        |               |                          |

|                         |                                                                                                                         |                                                                           |                                 |               |                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| 1-31 октября<br>2022 г. | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                        | МКУ СН «Спорт»<br>г. Кондрово<br>(Дом Спорта)                             | с 14-00 до 18-00<br>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                                                                       |                                                                           |                                 |               |                                   |
|                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |                                                                           |                                 |               |                                   |
| 1-31 октября<br>2022 г. | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                        | МКОУ «Пятовская СОШ»<br><br>МКУ СН «Спорт»<br>г. Кондрово<br>(Дом Спорта) | с 15-00 часов до<br>18-00 часов | I-XI ступень  | Машковцев А.В.<br>Васильянов А.С. |
|                         | 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                                                                       |                                                                           |                                 |               |                                   |

|                         |                                                                                                                         |                                                                     |                                 |              |                    |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|
| 1-31 октября<br>2022 г. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | МКОУ «Лев-Толстовская<br>СОШ»                                       | с 15-00 часов до<br>18-00 часов | I-XI ступень | Ульяночкин<br>А.С. |
|                         | Смешанное передвижение на 1000 м                                                                                        |                                                                     |                                 |              |                    |
|                         | 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                                                                       |                                                                     |                                 |              |                    |
| 1-31 октября<br>2022 г. | Плавание (25м, 50м)                                                                                                     | Кондровский детский дом –<br>школа (бассейн) (по<br>договорённости) | с 10-00 часов до<br>14-00 часов | I-XI ступень | Котова Е.А.        |

**\*\* План может корректироваться.**

Исп.  
Семиешкина О.А.  
8-910-517-3132