

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Центра тестирования
Становлянского муниципального района
Шацких Т.В.



Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов и требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе ВФСК "ГТО" Становлянского муниципального округа
План мероприятий
по выполнению испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО
на 1 квартал 2024 г.

по видам испытаний (тестов):

№ п\п	Дата	Степень	Время	Вид испытания	Место проведения
ЯНВАРЬ					
1.	16 января 2024 г.	I-VI	10:00	Обязательные: 1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 2. Челночный бег 3X10 м. 3. Наклон вперед из положения стоя с	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б

				прямыми ногами на гимнастической скамье; 4.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ; <u>По выбору:</u> 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине;	
2.	18 января 2024 г.	I-VI	12:00	<u>Обязательные:</u> 1.Плавание; 2. Бег на лыжах.	МБОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» с.Становое с.Становое, ул.Советская, д.89А МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б
3.	22 января 2024 г.	VII-XVIII	10:00	<u>Обязательные:</u> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/гимнастическую скамью; 2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине; 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б
4.	24 января 2024 г.	VII-XVIII	12:00	<u>Обязательные:</u> 1.Бег на лыжах; 2. Скандинавская ходьба	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б
5.	30 января 2024 г.	VII-XVIII	12:00	<u>Обязательные:</u> 1.Плавание <u>По выбору:</u> 1.Стрельба	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б

				2.Метание	
ФЕВРАЛЬ					
6.	7 февраля 2024 г.	I-VI	10:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 2. Челночный бег 3X10 м. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 4.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ;</p> <p><u>По выбору:</u></p> <p>5.Поднимание туловища из положения лежа на спине;</p>	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д 6
7.	13 февраля 2024 г.	I-VI	12:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Плавание; 2. Бег на лыжах.</p>	МБОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» с.Становое с.Становое, ул.Советская, д.89А МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д 6
8.	19 февраля 2024 г.	VII-XVIII	10:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/гимнастическую скамью; 2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами или поднимание туловища из положения лежа на спине; 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической</p>	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д 6

				скамье;	
9.	21 февраля 2024 г.	VII-XVIII	12:00	<u>Обязательные:</u> 1.Бег на лыжах; 2. Скандинавская ходьба	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б
10.	27 февраля 2024 г.	VII-XVIII	12:00	<u>Обязательные:</u> 1.Плавание <u>По выбору:</u> 1.Стрельба 2.Метание	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б
МАРТ					
11.	5 марта 2024 г.	I-VI	10:00	<u>Обязательные:</u> 1.Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 2. Челночный бег 3X10 м. 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 4.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами ; <u>По выбору:</u> 5.Поднимание туловища из положения лежа на спине;	МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б

12.	7 марта 2024 г.	I-VI	12:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Плавание;</p> <p>2. Бег на лыжах.</p>	<p>МБОУ ДОД ДЮСШ «Дельфин» с.Становое с.Становое, ул.Советская, д.89А МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б</p>
13.	13 марта 2024 г.	VII-XVIII	10:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ; или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/гимнастическую скамью; 2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами или поднятие туловища из положения лежа на спине; 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</p>	<p>МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б</p>
14.	15 марта 2024г.	VII-XVIII	12:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Бег на лыжах;</p> <p>2. Скандинавская ходьба</p>	<p>МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б</p>
15.	19 марта 2024г.	VII-XVIII	12:00	<p><u>Обязательные:</u></p> <p>1.Плавание</p> <p><u>По выбору:</u></p> <p>1.Стрельба</p> <p>2.Метание</p>	<p>МБОУ ДО ЦДОД с.Становое с.Становое, пер.Спортивный, д б</p>