

СОГЛАСОВАНО

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»



С.В.Чесноков

2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СК Молодежный»



В.Т.Арсентьев

« 24 » января 2018 г.

Муниципальное автономное учреждение
города Коврова Владимирской области
«Спортивный комплекс Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Ковров

График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан РФ (школьники)
январь – июнь 2018 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
31.01.2018	1.Челночный бег 3x10 м. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8.Рывок гири 16 кг.	9.00 – регистрация 9.30 – 14.00 - тестирование	СК «Молодежный»	IV-VI	СОШ № 4, 8, 14, 17, 23
02.02.2018	1.Челночный бег 3x10 м. 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине. 3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине. 8.Рывок гири 16 кг.	9.00 – регистрация 9.30 – 14.00 - тестирование	СК «Молодежный»	IV-VI	СОШ № 1, 2, 9, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24

06.02.2018	<p>1. Челночный бег 3x10 м.</p> <p>2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p> <p>6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>	<p>9.00 – регистрация</p> <p>9.30 – 14.00 - тестирование</p>	СК «Молодежный»	I - III	СОШ № 1, 2, 4, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 23
14.02.2018	1. Плавание на 50 м	<p>9.30 – регистрация</p> <p>10.00 – 14.00 - тестирование</p>	СК «Молодежный»	IV-VI	СОШ № 4, 8, 14, 17, 23
21.02.2018	1. Плавание на 50 м	<p>9.30 – регистрация</p> <p>10.00 – 14.00 - тестирование</p>	СК «Молодежный»	IV-VI	СОШ № 1, 2, 9, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
02.03.2018	<p>1. Плавание на 25 м</p> <p>2. Плавание на 50 м</p>	<p>10.30 – регистрация</p> <p>11.00 – 14.00 - тестирование</p>	СК «Молодежный»	I - III	СОШ № 1, 2, 4, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 23
16.02.2018	<p>1. Бег на лыжах 3 км</p> <p>2. Бег на лыжах 5 км</p>	<p>10.30 – регистрация</p> <p>11.00 – тестирование</p>	СК «Мотодром»	IV-VI	СОШ № 1, 2, 4, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24
09.02.2018	<p>1. Бег на лыжах 1 км</p> <p>2. Бег на лыжах 2 км</p>	<p>10.30 – регистрация</p> <p>11.00 – тестирование</p>	СК «Мотодром»	I - III	СОШ № 1, 2, 4, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 23

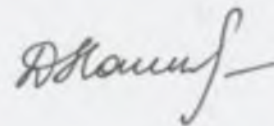
13.03.2018	1.Самозащита без оружия	10.00 – регистрация 10.30 – 14.00 - тестирование	СК «Молодежный»	IV	все
20.03.2018	1.Самозащита без оружия	10.00 – регистрация 10.30 – 14.00 - тестирование	СК «Молодежный»	V - VI	все
10.04.2018	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	9.00 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	III	все
11.04.2018	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	9.00 и 10.30 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	IV - VI	9.00 – СОШ № 8, 14, 17, 23 10.30 – СОШ № 4
12.04.2018	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	9.00, 10.00 и 10.30 - тестирование	Тир «КЭМЗ»	IV - VI	9.00 – СОШ № 1,2,9,10,19 10.00 – СОШ № 15,18,21 10.30 – 22,24
Апрель	1.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 2.Метание мяча весом 150 г		СК «Молодежный»	I - III	все
Апрель	1.Метание мяча весом 150 г 2.Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3.Метание спортивного снаряда: весом 700 г		СК «Молодежный»	IV - VI	СОШ № 4, 8, 14, 17, 23
Апрель	1.Метание мяча весом 150 г 2.Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3.Метание спортивного снаряда: весом 700 г		СК «Молодежный»	IV - VI	СОШ № 1, 2, 9, 10, 15, 18, ,19, 21, 22, 24
Май	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 1000 м 4.Бег на 1500 м			I - III	все

	5.Бег на 2000 м 6.Смешанное передвижение на 1000 м 7.Прыжок в длину с разбега				
Май	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 2000 м 5.Бег на 3000 м 6.Прыжок в длину с разбега			IV - VI	СОШ № 4, 8, 14, 17, 23
Май	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 2000 м 5.Бег на 3000 м 6.Прыжок в длину с разбега			IV - VI	СОШ № 1, 2, 9, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
Май	1.Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км 2.Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) 3.Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		СК «Мотодром»	I - III	все
Май	1.Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 2.Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		СК «Мотодром»	IV - VI	СОШ № 4, 8, 14, 17, 23
Май	1.Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 2.Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		СК «Мотодром»	IV - VI	СОШ № 1, 2, 9, 10, 15, 18, 19, 21, 22, 24
Май - Июнь	1.Туристический поход с проверкой туристических навыков			III - VI	

Иметь при себе в бассейн: шапочка, сланцы, плавки, мыло только кусковое, мочалка, полотенце.

Иметь при себе в спортивный зал: спортивную форму и спортивную обувь на светлой подошве.

Руководитель центра тестирования:



Д.В.Лапшин