

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ г. Ковров «УФКиС»

 С.В.Чесноков

« 21 » сентября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СШ «Комплекс Молодежный»



В.Т.Арсентьев

« 21 » сентября 2020 г.

Муниципальное автономное учреждение
города Коврова Владимирской области
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»

Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Ковров

График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан РФ (школьники)
сентябрь - декабрь 2020 года.

Дата	Вид тестирования	Время	Место тестирования	ступени	Учебные учреждения
07.10.2020	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)	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Мотодром- Арена»	I – III	Все
08.10.2020	1.Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) 2.Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Мотодром- Арена»	IV – VI	Все
13.10.2020	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 1000 м 5.Бег на 1500 м 6.Бег на 2000 м 7.Смешанное передвижение на 1000 м 8. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МБУ СШ «Вымпел»	I - V	Гимназия №1, СОШ № 4, 10 ООШ № 18

14.10.2020	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 1500 м 5.Бег на 2000 м 6. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МБУ СШ «Вымпел»	III - VI	ООШ № 2 СОШ № 5, 11, 15, 19, 21, 23, 24
16.10.2020	1.Бег на 30 м 2.Бег на 60 м 3.Бег на 100 м 4.Бег на 1000 м 5.Бег на 1500 м 6.Бег на 2000 м 7. Бег на 3000 м	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	II - VI	СОШ № 8, 9, 14, 17, 22
20.10.2020	1.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 2.Метание мяча весом 150 г 3. Метание спортивного снаряда: весом 500 г 4. Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	I - V	Гимназия №1, СОШ № 4, 10 ООШ № 18
21.10.2020	1.Метание мяча весом 150 г 2.Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3.Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	II - VI	СОШ № 8, 9, 14, 17, 22
22.10.2020	1.Метание мяча весом 150 г 2.Метание спортивного снаряда: весом 500 г 3.Метание спортивного снаряда: весом 700 г	9.00 – регистрация 9.30 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	III - VI	ООШ № 2 СОШ № 5, 11, 15, 19, 21, 23, 24
27.10.2020	1.Челночный бег 3x10 м. 2.Подтягивание из вися на высокой перекладине. 3.Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	9.30 – регистрация 10.00 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплек Молодежный»	I - V	Гимназия №1, СОШ № 4, 10 ООШ № 18

	<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>8.Рывок гири 16 кг.</p>				
28.10.2020	<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>8.Рывок гири 16 кг.</p>	<p>9.30 – регистрация</p> <p>10.00 – 12.00 – тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>III - VI</p>	<p>ООШ № 2</p> <p>СОШ № 5, 11, 15, 19, 21, 23, 24</p>
30.10.2020	<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>8.Рывок гири 16 кг.</p>	<p>10.30 – регистрация</p> <p>11.00 – 13.00 – тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>II - VI</p>	<p>СОШ № 8, 9, 14, 17, 22</p>
11.11.2020	<p>1.Самозащита без оружия</p>	<p>10.30 – регистрация</p> <p>11.00 – 12.00 – тестирование</p>	<p>МАУ СШ «Комплекс Молодежный»</p>	<p>IV</p>	<p>Все</p>

12.11.2020	1.Самозащита без оружия	10.30 – регистрация 11.00 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	V – VI	Все
17.11.2020	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	Тестирование с 9.00	Тир «КЭМЗ»	I – V	9.00 – СОШ № 5, 11 9.30 – СОШ № 8, ООШ № 18 10.00 – СОШ № 9, 23 10.30 – СОШ № 24
18.11.2020	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	Тестирование с 9.00	Тир «КЭМЗ»	I - VI	9.00 – СОШ № 17, 19 9.30 – ООШ № 2, СОШ № 14 10.00 – СОШ № 4
19.11.2020	1.Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м	Тестирование с 9.00	Тир «КЭМЗ»	I - VI	9.00 – СОШ № 15, 22 9.30 – СОШ № 10, 21 10.00 – СОШ № 4
23.11.2020	1.Плавание на 25 м 2.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - V	Гимназия №1, СОШ № 4, 10 ООШ № 18
25.11.2020	1.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»		ООШ № 2 СОШ № 5, 11, 15, 19, 21, 23, 24
27.11.2020	1.Плавание на 50 м	10.00 – регистрация	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»		СОШ № 8, 9, 14, 17, 22

		10.30 – 12.00 – тестирование			
02.12.2020 (дополнительный день)	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.	9.30 – регистрация 10.00 – 12.00 - тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все
03.12.2020 (дополнительный день)	1. Плавание на 25 м 2. Плавание на 50 м	10.00 – регистрация 10.30 – 12.00 – тестирование	МАУ СШ «Комплекс Молодежный»	I - VI	Все

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