

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель муниципального
Центра тестирования ГТО
МБУ СШОР № 2



Н.В. Дмитриева

**График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в
муниципальном Центре тестирования ГТО МБУ СШОР № 2 города
Смоленска на 2023 год**

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 1 <u>ул.Нарвская, д.5</u>	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднимание туловища из положения лежа на спине
2	СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин» <u>ул.Кутузова, д.2г</u>	Каждая вторая среда месяца в течение года с 11.00 до 13.00	- плавание на 50 метров
3	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 4 <u>ул.Урицкого, д.15а</u>	Каждый первый вторник месяца в течение года с 11.30 до 13.30	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине
4	Муниципальное бюджетное учреждение	Каждый третий четверг месяца с 11:00 до 13:00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине;

	«спортивная школа № 3»		<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; поднимание туловища из положения лежа на спине - самозащита без оружия
5	ул.Крупской, 37 (здание УПК)	Каждый второй четверг месяца (10:00)	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба из пневматической винтовки
6	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	По договору с центром СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС»	<ul style="list-style-type: none"> - туристский поход с проверкой туристских навыков
7	СОШ №25, Коммунальная, 5	<p>Каждая первая среда месяца, стадион школы (12.00)</p> <p><i>Предварительная запись по телефону 38-09-61 апрель-октябрь 2023г.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 (60, 100) м; - челночный бег 30м. - бег 1 (1,5; 2; 3) км; - прыжок в длину с места - прыжки в длину с разбега; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание мяча и других спортивных снарядов - Смешанные передвижения - Скандинавская ходьба

ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1.	Реадовский парк, Энергетический проезд	Фестиваль ГТО Февраль	Лыжи
2.	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Месячник «Я за здоровый образ жизни» апрель	<p>3 ступень</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание мяча 150 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя

			или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Спартакиада допризывной молодежи октябрь, ноябрь	5-6 ступень - бег на 100 м; - бег на 2 км; - прыжок в длину с места - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	День с ГТО, ко Дню конституции (9 декабря)	5-6 ступень - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м,

			или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Фестиваль ГТО декабрь	<p>5-6 ступень</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Предварительная запись на выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно графика.

Контактный телефон: 38-09-61

В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию) на наших базах, либо Ваших базах.