Приложение

УТВЕРЖДЕН:

распоряжением Администрации

муниципального образования

«Смоленский район»

Смоленской области

от 16.08.2017 № 175-р

ГРАФИК проведения тестирования ВФСК ГТО

в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области

на 2017 - 2018 годы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты комплекса ГТО, применяемые на местах тестирования** | **Места проведения тестирования** | **Дата проведения** | **Ступени ВФСК ГТО** |
| 1 | рывок гири | Муниципальное бюджетное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района | 21.01.2018  18.02.2018  18.03.2018  15.04.2018 | 6-9 |
| 2 | подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах | 6-9 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6-9 |
| 4 | сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | 10 |
| 5 | сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | 11 |
| 6 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 6-7 |
| 7 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 8-11 |
| 8 | поднимание туловища из положения лежа на спине | 6-11 |
| 9 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 6-7 |
| 10 | рывок гири | Спортивный зал МБОУ Касплянской СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;  Муниципальное бюджетное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района;  МБОУ Пригорская СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;  Спортивный зал Сметанинского КСК – филиал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 24.10.2017 | 5-6 |
| 11 | челночный бег | 10.04.2018 | 1 |
| 12 | метание теннисного мяча в цель | 10.04.2018 | 1 |
| 13 | подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах | 10.04.2018 | 1-3 |
| 24.10.2017 | 4-6 |
| 14 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10.04.2018 | 1-3 |
| 24.10.2017 | 4-6 |
| 15 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 24.10.2017 | 5-6 |
| 16 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 10.04.2018 | 1-3 |
| 24.10.2017 | 4 |
| 17 | поднимание туловища из положения лежа на спине | 24.10.2017 | 4-6 |
| 18 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 10.04.2018 | 1-3 |
| 24.10.2017 | 4-6 |
| 19 | бег на короткие дистанции (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | МКУ «СК «Пригорское» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 15.05.2018 | 1-3 |
| 28.09.2017 | 4-6 |
| бег на короткие дистанции | 13.05.2018  03.06.2018  24.06.2018 | 6 |
| 20 | бег на средние и длинные дистанции | 15.05.2018 | 2-3 |
| 28.09.2017 | 4-6 |
| бег на средние и длинные дистанции | 13.05.2018  03.06.2018  24.06.2018 | 6-9 |
| 21 | прыжок в длину с разбега (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 15.05.2018 | 2-3 |
| 28.09.2017 | 4-6 |
| прыжок в длину с разбега | 13.05.2018  03.06.2018  24.06.2018 | 6 |
| 22 | метание спортивного снаряда (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района по легкой атлетике) | 15.05.2018 | 2-3 |
| 28.09.2017 | 4-6 |
| метание спортивного снаряда | 13.05.2018  03.06.2018  24.06.2018 | 6 |
| 23 | смешанное передвижение или скандинавская ходьба | 13.05.2018  03.06.2018  24.06.2018 | 10-11 |
| 24 | бег на лыжах (соревнования учащихся образовательных учреждений Смоленского района) | 14.02.2018 | 2-3 |
| 30.01.2018 | 4-6 |
| бег на лыжах(соревнования трудящихся Смоленского района) | 04.02.2018 | 6-11 |
| 25 | туристский поход с проверкой туристских навыков | По назначению комиссии по внедрению ВФСК ГТО в муниципальном образовании «Смоленский район» Смоленской области | По согласованию | 3-6 |
| туристский поход с проверкой туристских навыков | По согласованию | 6-9 |
| 26 | плавание | Центр тестирования ФГБОУ ВПО СГАФКСТ | По согласованию | 1-6 |
| плавание | 6-11 |
| 27 | стрельба | Центр тестирования ФГБОУ ВПО СГАФКСТ | По согласованию | 3-6 |
| стрельба | 6-9 |
| 28 | фестиваль ВФСК ГТО среди учащихся образовательных учреждений Смоленского района | МКУ «СК «Пригорское» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области;  МБОУ Пригорская СШ муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области; Спортивный зал МБУК КТ «Районный дом культуры» муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области | 21.04.2018 | 1-6 |
| 29 | фестиваль ВФСК ГТО среди трудящихся Смоленского района | 22.04.2018 | 6-11 |