План

мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»(ГТО).

на февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Виды испытаний** | **Место** | **Расписание** |

|  |
| --- |
|  |

**Ответственный исполнитель (ФИО, телефон)** |
| 1. | Бег на лыжах(1 км; 2км; 3км; 5 км.) | 1.МУДО «ЦДО Ивантеевского района»2. Образовательные учреждения района | **Суббота****с 12.00****до 15.00** | **Исниязов Арман Беркалиевич ,****884579 – 5-16-98****isnijazov@ rambler.ru** |
| 2. | Плавание (10 м; 15 м; 25 м; 50 м.) | 1.МУ ФОК «Здоровье» | Вторник; четверг**с 12.00****до 15.00** |
| 3. | Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине или Рывок гири илиПодтягивание из виса лежа на низкой перекладине;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеСтрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 мПрыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1.МУДО «ЦДО Ивантеевского района»2. Образовательные учреждения района | Понедельник; среда**с 12.00****до 15.00** |
|  |

Руководитель центра тестирования А.Б.Исниязов