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**](mailto: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. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине или  Рывок гири или  Подтягивание 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 скамье  Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м  Прыжок 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