|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\user\Рабочий стол\GTOLOGO9.png** | **Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО городского округа город Шахунья Нижегородской области****МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»****606910, Нижегородская область, г.Шахунья, ул.Чапаева, д.2А****тел. 8(83152)2-77-27, адрес эл.почты: mct-shah-gto@mail.ru** |

ГРАФИК

приема-сдачи нормативов ВФСК ГТО в городском округе город Шахунья на декабрь 2019 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Общеобразовательное учреждение** | **Вид испытаний** | **Место проведения** |
| **02.12.2019****05.12.2019****11.12.2019** |  | Индивидуальные взрослые (1чел.)учащиеся (6чел) | **4 СТУПЕНЬ (9 класс)** | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девочки 13-15 лет*** | ***Мальчики 13-15 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

**или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1. 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

(количество раз) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
 |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
 |
| **12.12.2019** | 10.00-12.00 | МБДОУ д/с 41 (23 чел.) | **1 СТУПЕНЬ**  | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
| ***Девочки 6-8 лет*** | ***Мальчикм 6-8 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. Бег 30 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)
 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
3. Метание теннисного мяча в цель
 |
| **17.12.2019** | 08-00-10.0010.00-12.0015.00-17.00 | МБОУ Гимназия А.С. Пушкина(35 чел) МБОУ СОШ №1 (23уч. +1вз) МБОУ СОШ №14 (4чел.)  | **1 СТУПЕНЬ**  | Спортивный комплекс «Молодежный» р.п.Вахтан  |
| ***Девочки 6-8 лет*** | ***Мальчики 6-8 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. Бег 30м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| **2-5 СТУПЕНЬ**  |
| ***Девушки 16-17 (18) лет*** | ***Юноши 16-17 (18) лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. Бег 30 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
4. (количество раз)
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)
 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 1. 6. Челночный бег 3х10

7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
|  |
| **18.12.2019****18.12.2019****19.12.2019****20.12.2019****23.12.2019****23.12.2019****25.12.2019****30.12.2019** | 10.0010.00-12.0014-00-17.009.00-12.0014.00-15.00 | МБОУ Гимназия А.С. Пушкина(15чел)ВСЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г.О.Г.ШАХУНЬЯ(18чел)Конкурс детского рисунка «ГТО глазами детей» (19чел.)МБОУ Сявская СОШ«Единая неделя ГТО»Спартакиада антинаркотической направленности «Мы выбираем спорт» среди учащихся образовательных организаций г.о.г. ШахуньяМБОУ СОШ 1МБОУ СОШ 14МБОУ СОШ 2МБОУ гимн им. А.С.ПушкинаМБОУ Хмелевицкая СОШГБПОУ ШКАИ(60 чел.)МБОУ Хмелевицкая СОШ(3чел)МБОУ гимн. им. А.С.ПушкинаМБОУ СОШ 1 | 1 СТУПЕНЬ | МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» |
|  |
| ***Девочки 6-8 лет*** | ***Мальчики 6-8 лет*** |
| **Обязательные испытания (тесты** |
| 1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  |
| **Испытания (тесты) по выбору**2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)3.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| 1. Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье4.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)ДОСДАЧА!1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)девушки 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)юноши4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье5.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)2.Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)3.Челночный бег 3х104. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)ДОСДАЧА! |

Начальник Муниципального центра тестирования ВФСК ГТО

городского округа город Шахунья Нижегородской области Клюжева Е.Е.