|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Начальник отдела культуры, физической культуры, спорта и туризма  ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.А. Козлова | **«СОГЛАСОВАНО»**  Председатель комитета образования Липецкого муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Жбанова | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБУ ДО «ЦДО»  \_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Лобова |

Развернутый план-график на IV квартал 2018 года по приему нормативов ВФСК ГТО у населения Липецкого муниципального района

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения испытаний | Место тестирования (наименование, адрес) | Возрастная ступень | Время | Виды испытания |
| 1. | 10 октября  2018 г. | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | I-V  ступень | 10.00 | Бег на 30 м.  Бег на 60 м.  Бег на 100 м.  Бег на 2 км.  Бег на 3 км.  Челночный бег 3х10 м.  Смешанное передвижение на 1 км.  Метание спортивного снаряда весом 500 гр.  Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | 11 октября  2018 г. | МБОУ гимназия с. Боринское (Липецкий район, с. Боринское, ул. П. Смородина, 11) | I-V  cтупень | 10.00 | Бег на 30 м.  Бег на 60 м.  Бег на 100 м.  Бег на 2 км.  Бег на 3 км.  Челночный бег 3х10 м.  Смешанное передвижение на 1 км.  Метание спортивного снаряда весом 500 гр.  Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |
| 3. | 16 октября  2018 г. | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | I-V  ступень | 10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.  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.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 4. | 17 октября  2018 г. | МБОУ гимназия с. Боринское (Липецкий район, с. Боринское, ул. П. Смородина, 11) | I-V  ступень | 10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.  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.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 5. | 20 ноября  2018 г. | МАУ ДО ДЮСШ с.Боринское (Липецкий район, с.Боринское, ул.Ленина, 63а) | VI-XI  cтупень | 15.00 | Плавание 25 м.  Плавание 50 м. |
| 6. | 21 ноября  2018 г. | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | VI-XI  cтупень | 15.00 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. |
| 7. | 14 ноября  2018 г. | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | VI-XI  cтупень | 15.00 | Бег на 30 м.  Бег на 60 м.  Бег на 100 м.  Бег на 2 км.  Бег на 3 км.  Челночный бег 3х10 м.  Смешанное передвижение на 1 км.  Метание спортивного снаряда весом 500 гр.  Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |
| 8. | 27 ноября  2018 г. | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | VI-XI  cтупень | 15.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.  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.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. |