

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по
физической культуре и спорту

И.В.Викулов

« ___ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 1

В.С. Самарчиев

« ___ » _____ 2020 г.

ГРАФИК

выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальном образовании город-курорт Анапа.

СЕНТЯБРЬ 2020г.

№	Адрес места тестирования.	Дата и время проведения	Участники испытаний(тестов)	Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО
1	с.Супсех. ул.Советская,44 СШОР №1	Каждый вторник, четверг с 01 по 29 сентября – 18.00 час.	Учреждения культуры и искусства, организации жилищно- коммунального хозяйства, торговли и общественного питания, сельского хозяйства, финансов, страхования и пенсионного обеспечения, здравоохранения, казаков первичных казачьих обществ Анапского районного казачьего общества, население город-курорт Анапа	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 3. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). 6. Челночный бег 3x10 м. 7. Метание спортивного снаряда.

2	с.Цибанобалка, Стадион.	Каждые вторник-четверг-суббота с 01 по 29 сентября с 18.00ч -19.30 ч.	Учреждения культуры и искусства, организации жилищно- коммунального хозяйства, торговли и общественного питания, сельского хозяйства, финансов, страхования и пенсионного обеспечения, здравоохранения, казаков первичных казачьих обществ Анапского районного казачьего общества, население город-курорт Анапа	1.Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз). 2.Подтягивание из вися на низкой перекладине. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).
3	с. Витязево, ул.Школьная,4 (МБОУ СОШ№3)	Каждую пятницу с 01 по 29 сентября - с 18.00ч. - 19.30ч.		
4	с.Юровка, ул. Садовая,202 А (МБОУ СОШ№18)	Каждую пятницу с 01 по 29 сентября - с 18.00ч. - 19.30ч.		
5	г. Анапа. ул.Гребенская,4 Стадион «Спартак»	<u>12; 19; 26 сентября.</u> 10.00 часов.	Учреждения образования (МБОУ СОШ – 10 – 11 классы), учреждения культуры и искусства, организации жилищно- коммунального хозяйства, торговли и общественного питания, сельского хозяйства, финансов, страхования и пенсионного	1. Бег 30м,60 м, 100м; 2. Бег 1км, 2 км, 3км. 3. Стрельба из пневматической винтовки. 4. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 6. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

			<p>обеспечения, здравоохранения, казаков первичных казачьих обществ Анапского районного казачьего общества, население город-курорт Анапа</p>	<p>8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). 9. Челночный бег 3x10 м.</p>
6	<p><u>ст. Анапская, МБОУ СОШ №21. ул. Садовая, 55 спорт.площадка.</u></p>	<p>Каждый понедельник с 07 по 28 сентября - с 17.00ч.</p>	<p>Учреждения культуры и искусства, организации жилищно-коммунального хозяйства, торговли и общественного питания, сельского хозяйства, финансов, страхования и пенсионного обеспечения, здравоохранения, казаков первичных казачьих обществ Анапского районного казачьего общества, население город-курорт Анапа</p>	<p>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 3. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).</p>
7	<p><u>ст. Благовещенская, ул. Лобоча, 3. варкаут- площадка.</u></p>	<p>19 сентября(суббота) с 17.00ч.- 19.00ч.</p>	<p>Учреждения культуры и искусства, организации жилищно-коммунального хозяйства, торговли и общественного питания, сельского хозяйства, финансов,</p>	<p>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 3. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 4. Прыжок в длину с места толчком</p>

			страхования и пенсионного обеспечения, здравоохранения, казаков первичных казачьих обществ Анапского районного казачьего общества, население город-курорт Анапа	двумя ногами (см). 5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).
--	--	--	---	---

Уважаемые участники и представители организаций!

Коллективное участие в выполнении испытаний (тестов) нормативов ВФСК ГТО только после согласования с Центром тестирования или по предварительной записи по тел. 7-04-40.

Просьба ответственным учителям физкультуры за внедрение ВФСК ГТО в школе предварительно согласовать количество участников, дату и время проведения мероприятия.

В графике возможны изменения и дополнения в связи с количеством заявок. Следите за информацией на сайте управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Анапа sportanapa-official.ru (раздел ГТО, графики тестирования).

Если не получилось выполнить нормативы ВФСК ГТО в назначенный день, Вам надо повторно подать «Заявку» в Центр тестирования.

В день выполнения нормативов каждому участнику иметь документ, подтверждающий личность (паспорт или свидетельство о рождении) и медицинский допуск или коллективная заявка от предприятия, заверенная врачом.