«УТВЕРЖДАЮ»

 Директор

 МБУ «Спорт-Альтаир»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Петриченко

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

График приема

 испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

муниципальным Центром тестирования МБУ «Спорт-Альтаир»

на территории муниципального образования город Мегион

в 2018 году

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения тестирования и наименование мероприятия | Место, адрес проведения тестирования | Возрастные ступени | Перечень испытаний |
| 1 | 26-27 января 2018 г. в рамках муниципального этапа Зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| 2 | 16-17 февраля 2018 г. текущее тестирование | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| 3 | март 2018 г. в рамках Массовой лыжной гонки«Мегионская лыжня»(по согласованию) | Лыжная трасса спортивного комплекса «Финский» п.г.т. Высокий, ул. Гагарина д. 44  | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км. |
| 4 | 23-24 марта 2018г. текущее тестирование | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения м сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м. - Челночный бег 3х10 |
| 5 | апрель 2018г. в рамках XIII «Губернаторских состязаний» среди детей дошкольных образовательных учреждений ХМАО-Югры, посвященных 73 -ой годовщине Победы ВОВ | Спортивный комплекс «Олимп», ул. Нефтяников, д.6 | I (6-8 лет) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Подтягивание из виса на низкой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу; - Бег 30м с высокого старта (сек.);- Челночный бег 3х10м (сек.) |
| 6 | 27-28 апреля 2018г.текущее тестирование | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| 7 | 18-19 мая 2018г.в рамках муниципального этапа Летнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| Спортивная площадка Муниципального бюджетного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» ул. Сутормина, д. 16/1 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 60-100м;- Бег на 1-3 км;- Метание мяча весом 150г;- Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г;- Челночный бег 3х10 м |
| 8. | 15-16 июня 2018 г. текущее тестирование в рамках организации летнего отдыха детей подростков и молодежи | Спортивная площадка Муниципального бюджетного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» ул. Сутормина, д. 16/1Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9»  | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет) При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 60-100м;- Бег на 1-3 км;- Метание мяча весом 150г;- Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине;- Челночный бег 3х10 м |
| 9. | 13-14 июля 2018 г. текущее тестирование в рамках организации летнего отдыха детей подростков и молодежи | Спортивная площадка Муниципального бюджетного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» ул. Сутормина, д. 16/1Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет) При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 60-100м;- Бег на 1-3 км;- Метание мяча весом 150г;- Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине;- Челночный бег 3х10 м |
| 10. | 10-11 августа 2018 г. текущее тестирование в рамках организации летнего отдыха детей подростков и молодежи | Спортивная площадка Муниципального бюджетного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4», ул. Сутормина, д. 16/1Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет) При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 60-100м;- Бег на 1-3 км;- Метание мяча весом 150г;- Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине;- Челночный бег 3х10 м |
| 11. |  сентябрь 2018г. в рамках Всероссийского дня бега «Кросс наций – 2018» | Ул. Нефтяников | I (6-8 лет)II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 1-3 км; |
| 12. | 21-22 сентября 2018г. в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ВЫПУСКНИК 2017» среди учащихся образовательных организаций | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| Спортивная площадка Муниципального бюджетного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» ул. Сутормина, д. 16/1 | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на 60-100м;- Бег на 1-3 км;- Метание мяча весом 150г;- Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г; |
| 13 | 12-13 октября 2018 года текущее тестирование | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| 14 | 16-17 ноября 2018 года в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ВЫПУСКНИК 2017» среди учащихся образовательных организаций | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |
| Лыжная трасса спортивного комплекса «Финский» п.г.т. Высокий, ул. Гагарина д. 44  | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)При наличии заявок:VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км. |
| 15 | 7-8 декабря 2018 годатекущее тестирование | Спортивный комплекс «Дельфин», ул. Пионерская, д. 20Муниципального автономного образовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» | II (9-10 лет)III (11-12 лет)IV (13-15 лет)V (16-17 лет)VI (18-29 лет)VII (30-39 лет)VIII (40-49 лет)IX (50-59 лет)X (60-69 лет)XI (70 лет и старше) | - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу/гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине; - Плавание;- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 5,10 м.- Челночный бег 3х10 м |

Руководитель Центра тестирования ГТО А.И. Белобородов