**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
График организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**за II квартал 2022 г.**

**Муниципальное образование Красноселькупский район.**  
 (наименование муниципального образования)  
  
**Центр тестирования муниципального образования Красноселькупский район**

(наименование центра тестирования)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата приема нормативов ВФСК ГТО** | **Время приема нормативов ВФСК ГТО** | **Адрес места приема нормативов ВФСК ГТО** | **Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО** | | **Возрастная ступень** | **Ответственный за организацию испытаний (тестов)**  **ФИО, тел.** |
| **с. Красноселькуп** | | | | | | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| **1** | 09.04.2022 г. | | 12:00-16:00 | КСК « Ямалец»  ул. Полярная 18 | - Передвижение на лыжах на 2 км., 3 км.;  - Бег на лыжах на 1 км., 2 км., 3 км., 5 км.; | | I - XI  ступени | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **2** | 23.04.2022 г. | | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»  ул. Полярная 18 | -бег на 30 м.,  -прыжок в длину с места толчком двумя ногами  -челночный бег 3х10 м.  -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  -рывок гири 16 кг  -сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  -подтягивание из виса на высокой перекладине  -поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)  -подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | | VI - XI  ступени  **в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **Май** | | | | | | | | |
| **3** | 14.05.2022 г. | | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»  ул. Полярная 18 | | -стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м.  -плавание 25, 50 м. | I - ХI  ступени | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **4** | 28.05.2022 г. | | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»  ул. Полярная 18 | | -бег на 30 м.,  -прыжок в длину с места толчком двумя ногами  -челночный бег 3х10 м.  -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  -рывок гири 16 кг  -сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  -подтягивание из виса на высокой перекладине  -поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)  -подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | VI - XI  cтупени | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **Июнь** | | | | | | | | |
| **5** | 11.06.2022 г. | | 12:00-16:00 | КСК «Ямалец»  ул. Полярная 18 | | - Бег на 30 м.,  - Бег на 1 км., 1.5 км., 2 км., 3 км.;  - Смешанное передвижение 1 км., 2 км.; | I - ХI  ступени | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **6** | 25.06.2022 г. | | 11:00-15:00 | КСК «Ямалец»  ул. Полярная 18 | | -бег на 30 м.,  -прыжок в длину с места толчком двумя ногами  -челночный бег 3х10 м.  -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  -рывок гири 16 кг  -сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  -подтягивание из виса на высокой перекладине  -поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)  -подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | I - XI  cтупени | Зятьков Константин  Вадимович  8 (908) 861-90-12 |
| **с. Толька** | | | | | | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| **7** | 16.04.2022 г. | | 11.00 – 14.00 | Лыжная база | - наклон вперёд из положения стоя  - сгибание и разгибание рук; рывок гири  16 кг  - прыжок в длину с места  - поднимание туловища из положения лёжа | | VI - IX ступени | Пось И. А.  Басов А. А.  Зиятдинов Л. И.  Тел. 31-5-02 |
| **8** | 21.04.2022 г. | | 15.00 – 17.00 | Лыжная база | - стрельба из пневматической винтовки  - прыжок в длину с места  - поднимание туловища из положения лежа  - подтягивания на высокой перекладине | | VI - IX ступени  **В том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Пось И. А.  Басов А. А.  Зиятдинов Л. И.  Тел. 31-5-02 |
| **Май** | | | | | | | | |
| **9** | 14.05.2022 г. | | 16.00-18.00 | Спортзал МОУ ТШИ СОО | | - наклон вперёд из положения стоя  - сгибание и разгибание рук  - прыжок в длину с места  - поднимание туловища | I - V  ступени | Пось И. А.  Басов А. А.  Зиятдинов Л. И.  Тел. 31-5-02 |
| **10** | 26.05.2022 г. | | 11.00 – 14.00 | Спортзал МОУ ТШИ СОО | | - бег на 30 м;  - бег на 1, 2 км;  - наклон вперёд из положения стоя  - сгибание и разгибание рук  - прыжок в длину с места  - поднимание туловища  - метание спортивного снаряда | I - V  ступени | Басов А. А.  Зиятдинов Л. И. |
| **Июнь** | | | | | | | | |
| **11** | 09.06.2022 г. | | 11.00-13.00 | Лыжная база | | - бег на 2 км, 3 км  - смешанное передвижение (скандинавская ходьба) 3 км  - кросс 3 км; 5 км; | VI - IX ступени | Пось И. А.  Кушов Д. З.  Тел. 31-5-02 |
| **12** | 17.06.2022 г. | | 16.00-18.00 | Лыжная база | | - бег на 30 м  - челночный бег 3х10  - метание спортивного снаряда 500, 700 г;  - смешанное передвижение (скандинавская ходьба) 3 км;  - кросс 3 км; 5 км; | VI - IX ступени | Пось И. А.  Басов А. А.  Зиятдинов Л. И.  Тел. 31-5-02 |

Информацию предоставил Зятьков Константин Вадимович / 89088619012