Приложение

к приказу от 09.03.2022 года № 62

**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 года**

**Муниципальный округ Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа (Надымский район)**
 (наименование муниципального образования)

**Муниципальное бюджетное учреждение физической культуры «Центр развития физической культуры и спорта»**

 (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.** |
| **АПРЕЛЬ** |
| **1** | 02.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;- Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **2** | 09.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;- Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м и 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **3** | 16.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;****- \*Удержание медицинбола;****- \*Выкрут в плечевых суставах;****- \*Вис на согнутых руках на перекладине;****- \*Приседание на двух ногах;**- Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | **I – XI****ступени****в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;- Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;****- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;****- \*Удар по футбольному мячу на дальность;****- \*Бросок теннисного мяча;****- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**- Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **4** | 23.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;- Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **5** | 30.04.2022 г. | 08:30-10:30 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 11:00-13:00 | МБУ «СШ «Арктур» (лыжная база) | - Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;- Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **МАЙ** |
| **6** | 07.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;****- \*Удержание медицинбола;****- \*Выкрут в плечевых суставах;****- \*Вис на согнутых руках на перекладине;****- \*Приседание на двух ногах;**- Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | **I – XI****ступени****в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А.В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;****- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;****- \*Удар по футбольному мячу на дальность;****- \*Бросок теннисного мяча;****- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**- Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **7** | 11.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **8** | 14.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **9** | 18.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 50 м;- Плавание 25 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **10** | 21.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500,700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **11** | 25.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;- Рывок гири 16 кг;- Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;- Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **12** | 28.05.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;****- \*Удержание медицинбола;****- \*Выкрут в плечевых суставах;****- \*Вис на согнутых руках на перекладине;****- \*Приседание на двух ногах;**- Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | **I – XI****ступени****в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;****- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;****- \*Удар по футбольному мячу на дальность;****- \*Бросок теннисного мяча;****- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**- Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **ИЮНЬ** |
| **13** | 04.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. |  | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |  |
| **14** | 11.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А.В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **15** | **\*18.06.2022 г.** | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | **- \*Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами;****- \*Удержание медицинбола;****- \*Выкрут в плечевых суставах;****- \*Вис на согнутых руках на перекладине;****- \*Приседание на двух ногах;**- Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | **I – XI****ступени****в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | **- \*Бег на 10 м;****- \*Удар по мячу на точность в квадрат 1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м;****- \*Удар по футбольному мячу на дальность;****- \*Бросок теннисного мяча;****- \*Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;**- Бег на 30 м, 60 м и 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **16** | 25.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А. В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м и 100 м;- Бег на 1,5 км, 2км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |
| **17** | 29.06.2022 г. | 08:30-13:00 | МБУФК «ЦРФКиС» | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; - Рывок гири 16 кг; - Плавание 25, 50 м;- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - Поднимание туловища из положения лежа на спине.- Стрельба из пневматической винтовки;- Стрельба из электронного оружия. | I – XIступени | Зернов А.В.52-33-29 |
| 13:30-15:30 | МБУ «СШ «Арктика» (легкоатлетический манеж) | - Бег на 30 м, 60 м, 100 м;- Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км;- Смешанное передвижение 1 км, 2 км;- Челночный бег 3х10 м;- Скандинавская ходьба 3 км;- Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;- Метание мяча весом 150 г;- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. |

Примечание: **\* в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**