

**СОГЛАСОВАНО**

глава Михайловского  
муниципального района,  
глава администрации района



В.В. Архипов

2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

начальник управления  
по вопросам образования



А.Ф. Чепала

2019

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБОУ ДО «ДЮСШ»  
с. Михайловка



Н.В. Крахмилец

2019 г.

**График проведения тестирования**

**по видам испытаний комплекса ГТО на III и IV кварталы 2019 года**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Место проведения	Сроки выполнения	Возрастная ступень
1.	<b>1 попытка</b> Кросс по пересеченной местности	МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	14.09.2019	4,5,6 ступени
2.	<b>1 попытка</b> Кросс по пересеченной местности	МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	19.09.2019	2,3 ступени
3.	<b>1 попытка</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 30 м.</li><li>• Бег 60 м.</li><li>• Бег 1000 м.</li><li>• Бег 1500 м.</li><li>• Бег 2000 м.</li><li>• Бег 3000 м.</li><li>• Метание мяча весом 150 г.</li><li>• Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li><li>• Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li></ul>	МБОУ СОШ с. Ивановка	24.09.2019	все ступени

4.	<b>1 попытка</b> Кросс по пересеченной местности	МБОУ СОШ №2 п. Новошахтинский	25.09.2019	все ступени
5.	<b>1 попытка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м.</li> <li>• Бег 60 м.</li> <li>• Бег 100 м.</li> <li>• Бег 1000 м.</li> <li>• Бег 1500 м.</li> <li>• Бег 2000 м.</li> <li>• Бег 3000 м.</li> <li>• Прыжок в длину с разбега.</li> <li>• Метание мяча весом 150 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> </ul>	МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	27.09.2019	все ступени
6.	<b>1 попытка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м.</li> <li>• Бег 60 м.</li> <li>• Бег 100 м.</li> <li>• Бег 1000 м.</li> <li>• Бег 1500 м.</li> <li>• Бег 2000 м.</li> <li>• Бег 3000 м.</li> <li>• Метание мяча весом 150 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> </ul>	МБОУ СОШ №2 п. Новошахтинский	02.10.2019	все ступени

7.	<p><b>1 попытка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м.</li> <li>• Бег 60 м.</li> <li>• Бег 100 м.</li> <li>• Бег 1000 м.</li> <li>• Бег 1500 м.</li> <li>• Бег 2000 м.</li> <li>• Бег 3000 м.</li> <li>• Прыжок в длину с разбега.</li> <li>• Метание мяча весом 150 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 500 г.</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> </ul>	МБО ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	03.10.2019	все ступени
8.	<p><b>1 попытка</b></p> <p>Кросс по пересеченной местности</p>	МБО ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	10.10.2019	все ступени
9.	<p><b>1 попытка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>• Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>• Челночный бег 3x10 м.</li> </ul>	МБО ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	25.10.2019	все ступени

10.	<p><b>1 попытка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>• Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>• Челночный бег 3x10 м.</li> </ul>	МБОУ СОШ №2 п. Новошахтинский	13.11.2019	все ступени
11.	<p><b>1 попытка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>• Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>• Челночный бег 3x10 м.</li> </ul>	МБОУ СОШ с. Ивановка	19.11.2019	все ступени
12.	<p><b>1 попытка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>• Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>• Челночный бег 3x10 м.</li> </ul>	МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Михайловка	22.11.2019	все ступени