



«Утверждаю»
Руководитель Центра тестирования ВФСК
«Готов к труду и обороне» Никольского района
М.И. Черномов

ГРАФИК РАБОТЫ

*Центра тестирования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»*

на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Никольского района

на 2017-2018 уч. год

| Дата | Испытания (тесты) | Степень | Время |
|---|--|-------------|----------|
| каждая среда (по предварительным заявкам) | Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с) | 1 | с 14.00 |
| | Смешанное передвижение (1 км) | 1 | до 17.00 |
| | Бег на 60 м (с) | 2,3,4 | |
| | Бег на 100 м (с) | 5,6 | |
| | Бег на 1 км (мин, с) | 2 | |
| | Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с) | 3,4,5,6 | |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1,2,3,4,5,6 | |
| | Прыжок в длину с разбега (см) | 2,3,4,5,6 | |
| | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 1 | |
| | Метание мяча весом 150 г (м) | 2,3,4 | |
| | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) | 5,6 | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 1,2,3,4,5,6 | |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 1,2,3,4,5,6 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 1,2,3,4,5,6 | |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)</p> <p>Рывок гири 16 кг (кол-во раз)</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)</p> <p>Плавание без учёта времени (м)</p> <p>Плавание 50 м (мин., с)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5м (очки)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</p> <p>Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>Самозащита без оружия</p> | <p>1,2,3,4</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>4,5,6</p> <p>1,2</p> <p>3,4,5,6</p> <p>3,4</p> <p>5,6</p> <p>1,2</p> <p>1,2,3</p> <p>3,4,5,6</p> <p>4,5,6</p> <p>4,5,6</p> |
| <p>По мере комплектования группы (по предварительным заявкам)</p> | <p>Туристический поход с проверкой туристических навыков</p> | <p>3,4,5,6</p> |