

**«Утверждаю»**

Руководитель Муниципального Центра тестирования  
ВФСК «Готов к труду и обороне»  
Никольского района  
  
А.П. Клоков

## **ГРАФИК РАБОТЫ**

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

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

**на 2025 год**

Дата	Испытания (тесты)	Ступень	Физические качества, прикладные навыки и умения	Время
каждая среда (по предварительным заявкам)	Бег на 10 м (с)	1	Скоростные возможности	с 14.00 до 17.00
	Бег на 30 м (с)	1,2,3,4,5		
	Бег на 60 м (с)	4,5,6		
	Бег на 100 м (с)	6		
	Шестиминутный бег (м)	1		
	Ходьба на лыжах (м)	1		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1		
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	2		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	2		
	Бег на 1000 м (мин, с)	3		
	Бег на 1500 м (мин, с)	4		
	Бег на 2000 м (мин, с)	5,6		
	Бег на 3000 м (мин, с)	6		
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	2,3		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	4		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	5,6		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	6		
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	3		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	4,5,6		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	6		

	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	1	Скоростно – силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	1	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2,3,4,5,6	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,2,3,4,5,6	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2,3,4,5,6	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	2,3,4,5,6	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	2,3,4,5,6	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	6	
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1,2,3,4,5,6	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (кол-во попаданий)	1	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	2	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	1,2,3,4,5	
	Плавание (м)	1	
	Плавание на 25 м (мин, с)	2	
	Плавание на 50 м (мин, с)	3,4,5,6	
	Метание мяча весом 150 г (м)	3,4,5	
	Метание спортивного снаряда: весом 500г и 700г (м)	6	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	4,5,6	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	4,5,6	
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков)	4	
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	5,6	
	Самозащита без оружия (очки)	5,6	