

Руководитель Центра тестирования

испытания (тестов) ГТО

Н. Чумаков



ПЛАН

на 2019 по реализации мероприятий комплексов ГТО (I-XI ступень).

1. 17 января

Бег на лыжах;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

2. 25 января.

Бег на лыжах;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Челночный бег 3x10м.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

3. 8 февраля

Бег на лыжах;

Челночный бег 3x10м.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

4. 28 февраля

Бег на лыжах;

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

5. 14 марта

Подтягивание из виса на высокой перекладине;

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Челночный бег 3x10м.

6. 29 марта

Подтягивание из виса на высокой перекладине;

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

7. 11 апреля

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Бег на 30-100 м;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

8. 25 апреля

Метание спортивного снаряда;

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Рывок гири 16 кг;

Бег на 30-100 м;

Бег на 1 км-3 км;

Прыжок в длину с разбега;

Челночный бег 3x10м.

9. 7 мая

Метание спортивного снаряда;
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
Бег на 30-100 м;
Прыжок в длину с разбега;
Бег на 1 км-3 км;
Смешанное передвижение на 1-3 км.

10. 23 мая

Метание спортивного снаряда;
Подтягивание из виса на высокой перекладине;
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
Бег на 30-100 м;
Прыжок в длину с разбега;
Бег на 1 км-3 км;
Челночный бег 3x10м.

11. 6 июня

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
Бег на 30-100 м;
Бег на 1 км-3 км;
Смешанное передвижение на 1-3 км;
Скандинавская ходьба;
Кросс по пересеченной местности.

12. 28 июня

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине;
Бег на 30-100 м;
Прыжок в длину с разбега;
Бег на 1 км-3 км;
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
Рывок гири 16 кг;
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
Метание спортивного снаряда.

13. 12 сентября

Бег на 30-100 м;

Бег на 1-3 км;

Метание спортивного снаряда;

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

14. 27 сентября

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Подтягивание из виса на высокой перекладине;

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;

Бег на 30-100 м;

Бег на 1-3 км;

Челночный бег 3x10м;

Метание спортивного снаряда;

Смешанное передвижение на 1-3 км;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

15. 10 октября

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Прыжок в длину с разбега;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Подтягивание из виса на высокой перекладине;

Бег на 30 - 100 м;

Бег на 1-3 км;

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

16. 24 октября

Бег на 30 - 100 м;

Бег на 1-3 км;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Рывок гири 16 кг.

17. 7 ноября

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Подтягивание из виса на высокой перекладине;

Рывок гири 16 кг;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

18. 28 ноября

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Челночный бег 3х10м;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

19. 5 декабря

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Бег на лыжах;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

20. 17 декабря

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Бег на лыжах;

Челночный бег 3х10м;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Подтягивание из виса на высокой перекладине.