

**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель муниципального  
Центра тестирования ГТО  
МБУДО СШОР № 2**

**им. Г.И. Фёдорова**

**Н.В. Дмитриева**



**График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в  
муниципальном Центре тестирования ГТО МБУ СШОР № 2 города  
Смоленска на 2024 год**

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 1 ул.Нарвская, д.5	Каждая вторая среда месяца в течение года с 12.00 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднятие туловища из положения лежа на спине
2	СМУП «Плавательный бассейн «Дельфин» ул.Кутузова, д.2г	Каждая вторая среда месяца в течение года с 11.00 до 13.00	- плавание на 50 метров
3	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 4 ул.Урицкого, д.15а	Каждый первый вторник месяца в течение года с 12.30 до 14.00	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднятие туловища из положения лежа на спине
4	Муниципальное бюджетное учреждение	Каждый третий четверг месяца	- наклоны; - прыжок в длину с места;

	«спортивная школа № 3»	с 11:00 до 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из вися на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- самозащита без оружия</li> </ul>
5	ул.Крупской, 37 (здание УПК)	Каждый второй четверг месяца (10:00)	- стрельба из пневматической винтовки
6	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	По договору с центром СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС»	- туристский поход с проверкой туристских навыков
7	СОШ №25, Коммунальная, 5	Каждая первая среда месяца, стадион школы (10.00) <i>ПО Предварительной записи по телефону 38-09-61 апрель-октябрь 2024г.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 30 (60, 100) м;</li> <li>- челночный бег 30м.</li> <li>- бег 1 (1,5; 2; 3) км;</li> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- подтягивание из вися на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание мяча и других спортивных снарядов</li> <li>- Смешенные передвижения</li> <li>- Скандинавская ходьба</li> </ul>
8	СОШ №25, Коммунальная, 5 СОШ №26 Николаева,49 А	Каждая вторая среда месяца, стадион школы (10.00) <i>Предварительная запись по телефону 38-09-61 мая-сентябрь 2024г.</i>	<p><b>1 ступень ( д/сады)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10м;</li> <li>- бег на 1 км;</li> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- подтягивание из вися на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание спортивного снаряда</li> <li>;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- плавание на 50 м;</li> </ul>

**ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ**



1.	Реадовкий парк, Энергетический проезд	Фестиваль ГТО Февраль	Лыжи
2.	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Месячник «Я за здоровый образ жизни» апрель	<b>4-5 ступень</b> - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание мяча 150 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
3.	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	Фестиваль ГТО, ко Дню Физкультурника	<b>I-XVIII ступени</b> - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
4.	Муниципальное бюд-жетное учреждение спортивная школа	Спартакиада допризывной молодежи октябрь, ноябрь	<b>5-6-7 ступень</b> - бег на 100 м; - бег на 2 км; - прыжок в длину с места

	олимпийского резерва № 2		<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>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание спортивного снаряда 700 г или 500 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- плавание на 50 м;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>
5	Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 2	День с ГТО, ко Дню конституции (9 декабря )	<p><b>5-6-7 ступень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места (с разбега);</li> <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>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>- метание спортивного снаряда 700 г или 500 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>

**Предварительная запись на выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно графика.**

**Контактный телефон: 38-09-61**

**В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию) на наших базах, либо Ваших базах.**