



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»  
Дальнереченского городского округа

А.В.Алексеев

## ПЛАНОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО на 2022год

<i>Месяц</i>	<i>Виды испытаний</i>	<i>Место проведения</i>
январь	Бег на лыжах Передвижение на лыжах Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал ДЮСШ Лыжная трасса
февраль	Бег на лыжах Передвижение на лыжах. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула Рывок гири 16 кг Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Лыжная трасса Спортивный зал ДОД «ДЮСШ»
март	Передвижение на лыжах Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Метание спортивного снаряда ( в цель)	Городской парк Лыжная трасса Спортивный зал «ДЮСШ»
апрель	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку Бег Метание спортивного снаряда Смешанное передвижение Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Бег по пересеченной местности на 5 км. и 3 км Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Городской стадион Городской парк Спортивный зал «ДЮСШ»

май	<p>Бег по пересеченной местности на 5 км. и 3 км          Подтягивание из вися на высокой перекладине          Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине          Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу          Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью          Рывок гири 16 кг          Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами          Поднимание туловища из положения лежа на спине          Прыжок в длину с места толчком двумя ногами          Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку</p>	<p>Спортивный зал «ДЮСШ»          Городской стадион</p>
июнь	<p>Бег          Метание спортивного снаряда          Смешанное передвижение          Прыжок в длину с разбега          Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку          Прыжок в длину с места</p>	<p>Городской стадион          Спортивный зал «ДЮСШ»</p>
июль	<p>Бег          Метание спортивного снаряда          Смешанное передвижение          Прыжок в длину с места          Кросс по пересеченной местности          Смешанное передвижение по пересеченной местности</p>	<p>Городской стадион          Городской парк</p>
август	<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине          Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине          Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу          Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью          Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула          Рывок гири 16 кг          Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами          Поднимание туловища из положения лежа на спине          Прыжок в длину с места толчком двумя ногами          Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку</p>	<p>Городской парк,          Городской стадион          Спортивный зал «ДЮСШ»</p>
сентябрь	<p>Бег          Метание спортивного снаряда          Смешанное передвижение          Прыжок в длину с разбега          Скандинавская ходьба          Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку</p>	<p>Стадионы города и городской парк</p>
октябрь	<p>Бег</p>	

	<p>Метание спортивного снаряда  Смешанное передвижение  Прыжок в длину с разбега  Кросс по пересеченной местности  Смешанное передвижение по пересеченной местности  Туристский поход с проверкой туристских навыков</p>	
ноябрь	<p>Бег  Метание спортивного снаряда  Прыжок в длину с разбега  Кросс по пересеченной местности  Смешанное передвижение по пересеченной местности</p>	<p>Городской парк и стадионы города</p>
декабрь	<p>Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку  Бег на лыжах  Передвижение на лыжах</p>	