УТВЕРЖДАЮ:

Начальник МКУ КемскоеУКиС

Иванова Н. Н

«» января 2016 года

График работы

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

на базе **МБОУ ДОД Кемской ДЮСШ.**

с 011 января 2016 г. по 31 декабря 2016 г

**Консультацию по вопросам сдачи норм ГТО можно получить:**

**Понедельник – пятница с 16.00 по 18.00**

**Воскресенье 9.00по 13.00**

**Также по телефону** (81458) 2-20-72 и 89535322382

**Четверг 15 ч.00 мин – 18 ч.00 мин (весенней – летний период)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Место испытания** |
| 1 | Бег на различные дистанции | Стадион СОШ № 2 |
| 2 | Прыжки с места, с разбега | Прыжковая яма на площадке СОШ № 2 |
| 3 | Метание мяча или спортивного снаряда | Запасное поле  «Юность» |

**Воскресенье 9 ч. 00 мин. – 13 ч. 00 мин.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Место испытания** |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (на низкой перекладине) | Спортивный зал СОШ №2 |
| 2 | Наклоны вниз из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (из положения стоя на полу) | Спортивный зал СОШ №2 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | Спортивный зал СОШ №2 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Спортивный зал СОШ №2 |
| 5 | Рывок гири | Спортивный зал СОШ №2 |

Кросс по пересечённой местности, бег на лыжах , смешанное передвижение и/или скандинавская ходьба, стрельба - по месту проведения испытания.

**Вторник 16ч. 00 мин. – 18 ч. 00 мин.**

**Пятница 16 ч. 00 мин. – 18 ч. 00 мин.**