



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «КОР ПК»

С. Ю. Гончарова

2018 года

ГРАФИК
подготовки населения к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) регионального центра тестирования ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»
(апрель 2018 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Стрельба из электронного оружия	Четверг (19.04)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
2	Легкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 100 м; бег на, 2000 м, 3000 м. смешанное передвижение 1000 м челночный бег 3*10 м;	Суббота (07.04, 14.04, 21.04, 28.04)	09.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
3	ОФП (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и о сиденье стула, рывок гири 16 кг, наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью), метание теннисного мяча в цель	Суббота (07.04, 14.04, 21.04, 28.04)	09.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
4	Плавание	Пятница (06.04, 13.04, 20.04, 27.04)	19.30	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь ул. Краснополянская 17