



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБПОУ «КОР ПК»

Е.А. Ефремова

2018 года

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

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Стрельба из пневматического оружия	Четверг (01.11, 08.11, 22.11, 15.11, 29.11)	с 17:00 до 18.00	Стадион «Динамо» г. Пермь, ул. Краснова, 1 (Малый тир)
2	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	Среда (07.11)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
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)	Суббота (10.11, 17.11, 24.11)	9.00	Спортивный манеж ПГАТУ, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 111/2
4	Легкая атлетика: Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Бег на 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м Челночный бег	Суббота (10.11, 17.11, 24.11)	9.00	Спортивный манеж ПГАТУ, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 111/2
5	Плавание	Понедельник (12.11, 19.11, 29.11)	19.30	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь, ул. Краснополянская, 17