



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «КОР ПК»

*С. Ю. Гончарова*

«29» *января* 2019 года

## ГРАФИК

приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
регионального центра тестирования ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»  
(февраль 2019 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Стрельба из пневматического оружия	Пятница (01.02, 08.02, 15.02, 22.02)	с 16.00 до 18.00	Стадиона «Динамо», г. Пермь, ул. Краснова, 1 (Малый тир)
2	Легкая атлетика: Бег на 30 метров, 60 м, 100 м Бег на 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м Челночный бег 3x10 м	Суббота (02.02, 09.02, 16.02, 23.02)	9.00	Спортивный манеж ПГАТУ, г. Пермь, 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)	Суббота (02.02, 09.02, 16.02, 23.02)	9.00	Спортивный манеж ПГАТУ, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 111/2
4	Плавание	Понедельник (04.02, 11.02, 18.02, 25.02)	19.00	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь ул. Краснополянская, 17
5	Самооборона без оружия	Среда (06.02, 13.02, 20.02, 27.02)	с 17.00 до 19.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
6	Бег на лыжах	Суббота (02.02, 09.02, 16.02, 23.02)	10.00	Лыжная база «Южный», г. Пермь, ул. Казахская, 71а