

«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»
(октябрь 2018 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Стрельба из пневматического оружия	Пятница (12.10, 19.10)	с 17.00 до 18.00	Стадион «Динамо» г. Пермь, ул. Краснова 1 (МАЛЫЙ ТИР)
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;	Пятница (12.10, 19.10)	18.00	Стадион «Динамо» г. Пермь, ул. Краснова 1
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	Среда (03.10, 24.10, 31.10)	17.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
4	Самооборона без оружия	Среда (24.10)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
5	Плавание	Понедельник (01.10, 15.10, 29.10)	19.30	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь ул. Краснополянская 17
6	Скандинавская ходьба	Суббота (13.10)	8.00- 16.00	Стадион «Локомотив», г. Пермь ул. Боровая, 32