



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБПОУ «КОР ПК»

Е.А.Ефремова

_____ 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»
(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 16.00 до 17.00	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, поднятие 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 (10.10)	17.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
3	Плавание	Понедельник (08.10, 22.10)	19.30	Плавательный бассейн «Кама», г. Пермь ул. Краснополянская 17
4	Самооборона без оружия	Среда (10.10)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55