



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «КОР ПК»

С. Ю. Гончарова

2017 года

## ГРАФИК

приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
 регионального центра тестирования ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»  
 (декабрь 2017 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Легкая атлетика: - бег 30, 60, 100 м.; - бег 2000 м.; - бег 3000 м.	Суббота (09.12, 16.12, 23.12)	09.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
2	Бег на лыжах	Суббота (23.12)	09.00	Лыжная база КГАОУ ДО «ПРСТЦАС», г. Пермь, ул. Казахская, 71 а
3	Самозащита без оружия	Среда (13.12)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
4	Стрельба из электронного оружия	Четверг (07.12, 21.12)	18.00	ГБПОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55
5	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, наклон вперед с прямыми ногами стоя на полу, 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 (09.12, 16.12, 23.12)	09.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
6	Плавание	Понедельник (04.12, 11.12, 18.12, 25.12)	19.30	ООО Спорткомплекс «Кама», г. Пермь, ул. Краснополянская, 17