



ГРАФИК
подготовки населения к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) регионального центра тестирования ГБОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»
(февраль 2018 года)

п/п	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дни недели	Время приема	Название объекта и адрес
1	Легкая атлетика: челночный бег 3*10 м;	Суббота (03.02, 17.02)	10.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
2	Стрельба из электронного оружия	Вторник (06.02)	18.00	ГБОУ «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, 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	Суббота (03.02, 17.02)	10.00	Спортивный манеж ПГСХА, г. Пермь, ул. ул. Героев Хасана, 111/2
4	Плавание	Пятница (02.02, 09.02, 16.02)	19.30	ООО Спорткомплекс «Кама», г. Пермь, ул. Краснополянская, 17
5	Самооборона без оружия	Пятница (09.02)	18.00	ГБОУ «КОР ПК», г. Пермь, ул. Сибирская, 55