

СОГЛАСОВАНО


Руководитель Центра тестирования
«Мастер плюс» Железнодорожного
района г.о. Самара

Мусаева /Мусаева Н.А./
«27» сентября 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного учреждения
Дополнительного образования

«Центр детского творчества
«Мастер плюс» г.о. Самара
Сомова /Сомова Ю.А./
«27» сентября 2018г.


ГРАФИК

приема нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования «Мастер плюс» Железнодорожного района
г. о. Самара на октябрь_2018 г.

Дата	Время	Вид испытания	Степень	Место тестирования	Учреждения
01.10. 2018	13-15 15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири	I-II-III-IV-V-VI-VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 40	МБОУ Школа № 40 МБУ ДО «ЦДТ «Мастер плюс»
02.10. 2018	13-15 15-00	Бег 30м; 60м; 100м Бег 1км;1,5км;2км; 3км, Челночный бег 3x10м Кросс по пересеченной местности 2км;3 км 5 км	I-II-III-IV-V-VI-VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 132	МБОУ Школа № 40 МБУ ДО «ЦДТ «Мастер плюс»
03.10. 2018	13-15 15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 76	МБОУ Школа № 76

04.10.2018	13-15-15-00	Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км;1,5км;2км; 3км; Челночный бег 3х10м Кросс по пересеченной местности 3км 5 км Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 132	МБОУ Школа № 76
05.10.2018	13-15 15-00	Бег 30м; 60м; 100м Бег 1км;1,5км;2км; 3км; Наклон; Прыжок в длину с места	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 76	МБОУ Школа № 59
08.10.2018	13-15-15-00	Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км;1,5км;2км; 3км, Челночный бег 3х10м; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 132	Лицей Классический ;
09.10.2018	13-15-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI	Лицей Классический ;	Лицей Классический
10.10.2018	13-15-15-00	Кросс по пересеченной местности 3км;5км,	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 132	Лицей Классический
11.10.2018	13-15-15-00	Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км;1,5км;2км; 3км Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр; Наклон;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 132	МБОУ Школа № 116
12.10.2018	13-15-15-00	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места; Челночный бег 3х10м	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 76	МБОУ Школа № 116
15.10.2018	13-15-15-00	Бег 2км; 3км; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 132	МБОУ Школа № 167
16.10.2018	10-00	Туристический поход с проверкой тур. навыков на дистанцию 5;10;15 км	III-IV-V-VI-VII- VIII-IX	Загородный парк	Все ОУ
17.10. 2018	13-15-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Прыжок в длину с места; Челночный бег 3х10м	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 174	МБОУ Школа № 174

18.10.2018	13-15-15-00	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа; Рывок гири; Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр;	I-II-III-IV-V-VI	МБОУ Школа № 174	МБОУ Школа № 174
19.10.2018	13-15-15-00	Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км; Наклон; Прыжок в длину с места; Сгибание рук в упоре лежа; Кросс по пересеченной местности 2 км; 3км;5км	I-II-III-IV-V-VI-VII-VIII-IX	МБОУ Школа № 64	МБОУ Школа № 94 МБОУ Школа № 116
22.10.2018	13-15-15-00	Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI-VII-VIII-IX	МБОУ Школа № 137	МБОУ Школа № 137
23.10.2018	13-15-15-00	Бег 30м; 60м; 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км; Челночный бег 3x10м Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I-II-III-IV-V-VI-VII-VIII-IX	МБОУ Школа № 137	МБОУ Школа № 137 МБОУ Школа № 94
24.10.2018	13-15-15-00	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ;Рывок гири; Прыжок в длину с места; Челночный бег 3x10м; Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр;	I-II-III-IV-V-VI-VII-VIII-IX	МБОУ Школа № 40	МБОУ Школа № 94 МБОУ Школа № 40

25.10.2018	13-15-15-00	Бег 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км; Кросс по пересеченной местности 3км;5км; Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр; Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ; Рывок гири; Прыжок в длину с места;	I -II-III-IV-V-VI- VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 137	МБОУ Школа № 137 МБУ ДО «ЦДТ «Мастер плюс»
26.10.2018	13-15-15-00	Бег 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км; Наклон; Челночный бег 3x10м	I -II-III-IV-V-VI- VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 37	МБОУ Школа № 37
29.10.2018	13-15-15-00	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа ; Рывок гири; Прыжок в длину с места; Кросс по пересеченной местности 3км;5км;	I -II-III-IV-V-VI- VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 37	МБОУ Школа № 37 МБОУ Школа № 42
30.10.2018	13-15-15-00	Бег 100м; Бег 1км; 1,5км; 2км; 3км; Наклон; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	I -II-III-IV-V-VI- VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 42	МБОУ Школа № 42
31.10.2018	13-15-15-00	Челночный бег 3x10м; Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда весом 500 гр;700гр; Подтягивание на высокой и низкой перекладинах; Сгибание рук в упоре лежа; Рывок гири;	I -II-III-IV-V-VI- VII- VIII-IX	МБОУ Школа № 42	МБОУ Школа № 42