|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Начальник отдела культуры, физической культуры, спорта и туризма  ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.А. Козлова | **«СОГЛАСОВАНО»**  Председатель комитета образования Липецкого муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Жбанова | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБУ ДО «ЦДО»  \_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Миронова |

Развернутый план-график на I квартал 2017 года по приему нормативов ВФСК ГТО у населения Липецкого муниципального района

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения испытаний | Место тестирования (наименование, адрес) | Виды испытания |
| 1. | 4 января  2017 года  (среда) | МАУ ДО ДЮСШ с.Боринское (Липецкий район, с.Боринское, ул.Ленина, д.67) | Плавание 50 м.  Плавание 25 м. |
| 2. | 5 января  2017 года  (четверг) | Лыжная база  «Ясная поляна»  д. Ясная поляна | Бег на лыжах на 5 км.  Бег на лыжах на 3 км.  Бег на лыжах на 2 км.  Передвижение на лыжах на 3 км.  Передвижение на лыжах на 2 км. |
| 3. | 20 января 2017 года  (пятница) | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.  Подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 4. | 27 января  2017 года  (пятница) | МАУ ДО ДЮСШ с.Боринское (Липецкий район, с.Боринское, ул.Ленина, д.67) | Плавание 50 м.  Плавание 25 м. |
| 5. | 28 января 2017 года  (суббота) | База отдыха «Алые паруса» | Бег на лыжах на 5 км.  Бег на лыжах на 3 км.  Бег на лыжах на 2 км.  Передвижение на лыжах на 3 км.  Передвижение на лыжах на 2 км. |
| 6. | 3 февраля  2017 года  (пятница) | База отдыха «Алые паруса» | Бег на лыжах на 5 км.  Бег на лыжах на 3 км.  Бег на лыжах на 2 км.  Передвижение на лыжах на 3 км.  Передвижение на лыжах на 2 км. |
| 7. | 4 февраля 2017 года  (суббота) | МБОУ гимназия с. Боринское (Липецкий район, с. Боринское, ул. П. Смородина, д.11) | Бег на 100 м.  Бег на 2 км.  Бег на 3 км.  Смешанное передвижение на 2 км или скандинавская ходьба на 3 км.  Метание спортивного снаряда весом 500 г.  Метание спортивного снаряда весом 700 г. |
| 8. | 11 февраля 2017 года  (суббота) | МАУ ДО ДЮСШ с.Боринское (Липецкий район, с.Боринское, ул.Ленина, д.67) | Плавание 50 м.  Плавание 25 м. |
| 9. | 18 февраля 2017 года  (суббота) | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. |
| 10. | 4 марта  2017 года  (суббота) | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) МБОУ гимназия с. Боринское (Липецкий район, с. Боринское, ул. П. Смородина, д.11) | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.  Подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 11. | 10 марта  2017 года  (пятница) | МБОУ гимназия с. Боринское (Липецкий район, с. Боринское, ул. П. Смородина, д.11) | Бег на 100 м.  Бег на 2 км.  Бег на 3 км.  Смешанное передвижение на 2 км или скандинавская ходьба на 3 км.  Метание спортивного снаряда весом 500 г.  Метание спортивного снаряда весом 700 г. |
| 12. | 17 марта  2017 года  (пятница) | МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки (Липецкий район,с.Кузьминские Отвержки, ул.Школьная, 20) | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. |