

**ПРИКАЗ**

«13» января 2021г.

№ 2/1

«О создании судейской бригады по выполнению нормативов ВФСК ГТО и утверждению графика выполнения нормативов ВФСК ГТО в Большеулуйском районе»

На основании Постановления от 16.03.2018 №64-п «О наделении полномочиями по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать судейскую коллегию по выполнению нормативов ВФСК ГТО в Большеулуйском районе в составе:

Главный судья: директор МБУ ДО «ДЮСШ» Мазалевский Д.Е.

Главный секретарь: Начальник отдела Центр тестирования Абрамкина О.Е

Судейская коллегия:

- Тренер – преподаватель Черепанов С.В.

- Тренер – преподаватель Кощенко Т.И.

- Старший инструктор – методист Редькова А.А.

2. Утвердить график выполнения нормативов ВФСК ГТО в Большеулуйском районе» на 2021 год согласно приложению к приказу.

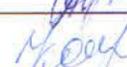
3. Признать утратившим силу Приказ директора МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ» от 09.01.2020 № 01 «О создании судейской бригады по выполнению нормативов ВФСК ГТО и утверждению графика выполнения нормативов ВФСК ГТО в Большеулуйском районе»

4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ»  Д.Е. Мазалевский

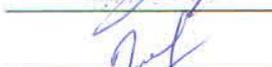
С приказом ознакомлен (а):

 / О.Е. Абрамкина

 / Т.И. Кощенко



 / С.В. Черепанов

 / А.А. Редькова

## График выполнения нормативов ВФСК ГТО на 2021 год

№	НАИМЕНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ИСПЫТАНИЯ
1	Скоростные возможности (быстрота)	Сентябрь – октябрь. Май – июнь.	- Бег на 30; 60; 100 м (с)
2	Сила	Октябрь- декабрь. Январь – июнь.	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (коль-во раз) - Рывок гири 16 кг (коль-во раз).
3	Выносливость	Сентябрь – октябрь. Май – июнь.	- Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 м (мин, с) - Смешанное передвижение на 1000; 2000 м (мин, с) - Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)
4	Гибкость	Октябрь- декабрь. Январь – июнь.	- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
5	Скоростно-силовые возможности	Октябрь- декабрь. Январь – май.	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (коль-во раз за 1 мин) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
		Сентябрь – октябрь. Май – июнь.	- Метание мяча весом 150 г (м) - Метание спортивного снаряда 700;500г(м)
6	Координационные способности (ловкость)	Сентябрь – декабрь; Январь- май;	- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (коль-во раз) - Челночный бег 3 x 10 м (с)
7	Прикладные навыки	Декабрь. Январь- февраль.	- Бег на лыжах на 1; 2; 3; 5 км (мин, с) - Передвижение на лыжах на 2; 3км (мин, с)
		Октябрь – декабрь. Январь – май.	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (коль-во очков)

**Дата выполнения нормативов ВФСК ГТО в течение отчетного периода  
определяется по мере подачи предварительных заявок от желающих  
в Центр тестирования**