

**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель муниципального  
Центра тестирования ГТО**

**МБУДО СШОР № 2**

**им. Г.П. Фёдорова**

**Н.В. Дмитриева**



**График оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО в  
муниципальном Центре тестирования ГТО МБУ СШОР № 2 города  
Смоленска на 2025 год**

№ п/п	Наименование Центра тестирования (полное)	Дата проведения приема нормативов испытаний (тестов)	Виды испытаний
1	МБУДО КСШ № 1 <u>ул.Нарвская, д.5</u>	Первая рабочая среда месяца в течение года с 12.30 до 14.00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - рывок гири; - поднятие туловища из положения лежа на спине
2	Плавательный бассейн «Дельфин» <u>ул.Кутузова, д.2г</u>	Каждая вторая среда месяца(февраль,март) с 11.00 до 13.00	- плавание на 25,50 метров
3	МБУДО СШ по спортивной гимнастике г.Смоленск <u>ул.Урицкого, д.15а</u>	Каждый первый вторник месяца в течение года с 12.30 до 14.00	- наклоны; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднятие туловища из положения лежа на спине
4	МБУДО "Спортивная школа №3"	Каждый третий четверг месяца с 11:00 до 13:00	- наклоны; - прыжок в длину с места; - подтягивание из виса на высокой перекладине;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- самозащита без оружия</li> </ul>
5	ул.Крупской, 37 (здание УПК)	Каждый второй четверг месяца (10:00)	- стрельба из пневматической винтовки
6	СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС» ул. Нижняя Дубровенка, д.13	По договору с центром СОГБУ ДО «ДЮЦТКиС»	- туристский поход с проверкой туристских навыков
7	Средняя школа № 25 города Смоленска Коммунальная, 5	Каждая первая среда месяца, стадион школы (10.00) <i>По предварительной записи по телефону 38-09-61 апрель-октябрь 2025г.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 30 (60, 100) м;</li> <li>- челночный бег 30м.</li> <li>- бег 1 (1,5; 2; 3) км;</li> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание мяча и других спортивных снарядов</li> <li>- Смешенные передвижения</li> <li>- Скандинавская ходьба</li> </ul>
8	Средняя школа №26 им. А.С. Пушкина, ул.Николаева, 49А	Каждая вторая среда месяца, стадион школы (10.00) <i>Предварительная запись по телефону 38-09-61 мая-сентябрь 2025г.</i>	<b>1 ступень ( д/сады)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10м;</li> <li>-бег (смешанное передвижение;</li> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание спортивного снаряда</li> <li>;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- плавание на 25 м;</li> </ul>
<b>ГОРОДСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ</b>			
1.	Реадовкий парк, Энергетический проезд	Фестиваль ГТО	Льжи

		Февраль, по предварительной записи	
2.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	Месячник «Я за здоровый образ жизни» апрель	<b>4-5 ступень</b> - бег на 60 м; - бег на 1 (1,5) км; - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - рывок гири; - метание мяча 150 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; - плавание на 50 м; - стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м
3.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	Фестиваль ГТО, ко Дню Физкультурника, август	<b>I-XVIII ступени</b> - прыжок в длину с места (с разбега); - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - поднимание туловища из положения лежа; - рывок гири; - метание спортивного снаряда 700 г или 500 г; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
4.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного	Спартакиада допризывной молодежи октябрь- ноябрь	<b>5-6-7 ступень</b> - бег на 100 м; - бег на 2 км; - прыжок в длину с места

	образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- метание спортивного снаряда 700 г или 500 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- плавание на 50 м;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>
5	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2 имени Г.П. Федорова	День с ГТО, ко Дню конституции (9 декабря)	<p><b>5-6-7 ступень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места (с разбега);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>- рывок гири;</li> <li>- метание спортивного снаряда 700 г или 500 г;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м, или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтем о стол или стойку, дистанция – 10 м</li> </ul>

**Предварительная запись на выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно графика.**

**Контактный телефон: 38-09-61**

**В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию) на наших базах, либо Ваших базах.**