

**План проведения мероприятий
по выполнению нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
на четвертый квартал (октябрь-декабрь) 2023 года**

Наименование центра тестирования: Муниципальное казенное учреждение Управление образования муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

Телефон для справок: (347 84) 40789.

адрес электронной почты для приема заявок: gto-birsk@yandex.ru

№	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения	Тестируемая возрастная ступень
1	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча в цель. Рывок гири. Бег на 30м /60м /100м Смешанное передвижение на 1000м Бег на 1000м/ 1500м/2000м/3000м Шестиминутный бег Метание мяча весом 150г Метание спортивного снаряда весом 700г/500г.	02.10.2023, 14.00	МБОУ СОШ с. Чишма	1-7 ступени
2	Бег на 30м /60м /100м Смешанное передвижение на 1000м Бег на 1000м/ 1500м/2000м/3000м Шестиминутный бег Метание мяча весом 150г Метание спортивного снаряда весом 700г/500г.	03.10.2023, 15.00	Стадион МБОУ СОШ №8, г. Бирск, ул. Коммунистическая, 97	1-7 ступени
3	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча в цель. Рывок гири.	24.10.2023 15.00	МБОУ СОШ №7, г. Бирск, ул. Пролетарская, 140	1-7 ступени
4	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 метров. Электронное оружие.	25.10.2023, 11.30-13.00	МАУ ДО ДЮСШ «Юность», г. Бирск, ул. Мира, 116а	4-7 ступени
5	Плавание	02.11.2023, 14-30	Плавательный бассейн МАУ СК «Бирский», г. Бирск, ул. Советская, 72	1-7 ступени
6	Подтягивание из виса на	30.11.2023,	МБОУ СОШ №7,	1-7 ступени

высокой/низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча в цель. Рывок гири.	15-00	г.Бирск, ул.Пролетарская, 140	
--	--------------	--	--

Руководитель муниципального центра тестирования
МКУ Управление образования



А.Й.Сыромятникова