

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Ю.С. КОСШ № 3»

Руководитель МЦТ ГТО

И.С. Стывка

« 13 / 01 / 2021 г.

График принятия нормативов ВФСК ГТО на январь 2021 года

(в графике возможны изменения)

Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Нормативы	Степень
18 января 22 января 25 января 29 января	МБОУ «Гимназия № 47» корпус В (ТИР) по адресу: г. Курган, ул. Станционная, 6А вход со двора.	15.00 ч	-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - подтягивание из виса на высокой перекладине/ на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; -рывок гири; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; -поднимание туловища из положения лежа на спине; -метание мяча в цель, -челночный бег 3x10 м.	I-XI
19 января 21 января 26 января 28 января	Центр тестирования по адресу: ул. Т. Небезина, д. 7, город Курган	в 10.00 ч. в 11.00 ч. в 13.00 ч.	-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; -рывок гири; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; -поднимание туловища из положения лежа на спине; -челночный бег 3x10 м.; -метание мяча в цель.	I-XI
22 января 29 января	МБОУ «СОШ № 55» по адресу: г. Курган, мкр. Глинки, ул. Центральная, 24	11.00 ч. 14.00 ч.	- стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стойку, 10 метров,	I-XI
18 января 20 января 22 января 25 января 27 января	СК «Зауралец» по адресу: проспект Машиностроителей, д. 17, к. 1,	11.00 ч.	-челночный бег 3x10; -бег 30 м., 60 м., 100 м., -бег 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м.	I-XI

Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Нормативы	Степень
29 января	город Курган			
30 января (по предварительной записи по телефону 650-170)	Бассейн «Олимп» по адресу: ул. Савельева, д. 5, город Курган	в 14.00 ч.	-плавание, дистанция 25м. и 50м. (наличие медицинской справки для предъявления при посещении бассейна обязательно, дети до 14 лет предоставляют дополнительно справку на соскоб на яйца глист)	I-XI
27 января (по предварительной записи по телефону 650-170)	Центр тестирования по адресу: ул. Т. Невежина, д. 7, город Курган	в 14.00 ч.	-самозащита без оружия.	IV-VI

В графике возможны изменения.

Требования к участникам, допущенным к выполнению норм Комплекса ГТО:

- **обязательное наличие учётной карточки;**
- наличие сменной спортивной обуви;
- наличие спортивной формы, соответствующей погодным условиям;
- наличие медицинской справки для посещения бассейна;
- бег, ходьба на лыжах принимается судьями Центра тестирования на открытом воздухе с соблюдением СанПиН 2.4.2.2821-10;
- организованные группы от 10 человек принимаются Центром тестирования по предварительной заявке по адресу: г. Курган, 6 микрорайон, д. 6В.

**Приложение 7
к СанПиНу 2.4.2.2821-10**

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорость ветра, на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-11 ⁰ С	- 6-7 ⁰ С	- 3-4 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	- 5 ⁰ С	
	14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	

Граждане в возрасте 18 лет и старше допускаются к выполнению норматива Комплекса ГТО – «бег, ходьба на лыжах» при температуре воздуха не ниже -18⁰ С и скорости ветра не более 5 м/сек.