

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная
школа
«Водник» г. Находка



**График проведения тестирования по видам испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»
на 2018 год (I, II квартал)**

Дата	Вид испытания	Старший судья по виду	Кол-во участников	Место проведения испытания
Январь 2018 г.				
9.01.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
10.01.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
11.01.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>лѐжа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км</p>			
<p>12.01.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>15.01.2018 10:00-13:00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>16.01.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>17.01.2018 10:00-13:00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>18.01.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

19.01.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
22.01.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
23.01.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
24.01.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.01.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

26.01.2018	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
29.01.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
30.01.2018	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
31.01.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Февраль 2018 г.				
1.02.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
2.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
5.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
6.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
7.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
8.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
9.02.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой	Г.В Царевская М.А Задорожный	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	<p>перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>		
12.02.2018 10:00-13:00	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
13.02.2018 10:00-13:00	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из вися на высокой перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
14.02.2018 10:00-13:00	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
15.02.2018 10:00-13:00	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из вися на высокой перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
16.02.2018	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места;</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
19.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
20.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
21.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
22.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
26.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
27.02.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.02.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Март 2018 г.				
1.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
2.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
5.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>			
<p>6.03.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>7.03.2018 10:00-13:00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>9.03.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>12.03.2018 10:00-13:00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>13.03.2018 10:00-13:00</p>	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

	лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).			
14.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
15.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
16.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
19.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
20.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Бег на 3 км.			
21.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
22.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
23.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
26.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
27.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
29.03.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
30.03.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Апрель 2018 г.				
2.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
3.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
4.04.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м;	Г.В Царевская М.А Задорожный	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
5.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
6.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
9.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
10.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
11.04.2018	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м;	Г.В Царевская М.А	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
12.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
13.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
16.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
17.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
18.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
19.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
20.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
23.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
24.04.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.04.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

26.04.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; 10:00-13:00 Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
27.04.2018	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; 10:00-13:00 Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
30.04.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; 10:00-13:00 Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Май 2018 г.				
2.05.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; 10:00-13:00 Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
3.05.2018	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; 10:00-13:00 Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).			
4.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
7.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
8.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
10.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
11.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
14.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
15.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
16.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
17.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
18.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
21.05.2018	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой	Г.В Царевская М.А Задорожный	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	<p>перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>		
22.05.2018 10:00-13:00	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
23.05.2018 10:00-13:00	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из вися на высокой перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
24.05.2018 10:00-13:00	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.05.2018 10:00-13:00	<p>Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из вися на высокой перекладине; Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.05.2018	<p>Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места;</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10:00-13:00	Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
29.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
30.05.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
31.05.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Июнь 2018 г.				
1.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
4.06.2018	Тесты по выбору	Г.В Царевская М.А	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ

10:00-13:00	Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		«Водник»
5.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
6.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
7.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
8.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
11.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
13.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
14.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
15.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
18.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
19.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).			
20.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
21.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
22.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
26.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км;	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Бег на 2 км; Бег на 3 км.			
27.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.06.2018 10:00-13:00	Обязательные тесты Бег на 30 м, 60 м, 100 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Рывок гири 16 кг; Бег на 1.5 км; Бег на 2 км; Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
29.06.2018 10:00-13:00	Тесты по выбору Челночный бег 3x10 м; Прыжок в длину с места; Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г; Кросс на 2,3,5 км по пересеченной местности; Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Понедельник Среда Пятница (Четные и нечетные дни недели)	Тесты по выбору Стрельба	А.А Никонов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Суббота (Четные и нечетные дни недели)	Тесты по выбору Плавание	Ю.А. Горшкова Е.Ю. Грибакин	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Приморец»