

Перечень

образовательных организаций, спортивных объектов городского округа Коломна, подведомственных Комитету по физической культуре и спорту для проведения мероприятий по выполнению нормативов ВФСК ГТО

№№	Наименование	Адрес	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Расписание тренировок	*Дни недели и время приема нормативов
1.	МБУ СК «Ока» (стадион «Труд»)	г. Коломна, Окский проспект, д.14	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м – Бег на 60 м – Бег на 100 м – Челночный бег 3x10 м 	Суббота: 09.00-10.00 16.00-17.00	
			<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 1 км – Бег на 1,5 км – Бег на 2 км – Бег на 3 км 	Ежедневно: 07.00-09.00 Воскресенье: 16.00-19.00	
			– Прыжок в длину с разбега	Суббота: 16.00-18.00	
			– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Суббота: 16.00-18.00	
			– Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ежедневно: 08.00-20.00	
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 	Ежедневно: 08.00-20.00	
2	МБУ СК «Авангард»	г. Коломна, ул. Октябрьская революция, д.324	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м – Бег на 60 м – Бег на 100 м – Челночный бег 3x10 м – Бег на 1 км 	Среда: 8.00-12.00 14.00-20.00	

* В соответствие с расписанием выполнения нормативов ГТО (см. на сайте «Конькобежного центра «Коломна»)

			<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 1,5 км – Бег на 2 км – Бег на 3 км 		
			– Прыжок в длину с разбега		
			– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
			– Подтягивание из виса на высокой перекладине		
			<ul style="list-style-type: none"> – Метание мяча весом 150 г – Метание спортивного снаряда весом 500 г – Метание спортивного снаряда весом 700 г – Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 		
			– Рывок гири 16 кг		
			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
3	МБОУ ДО СДЮСШОР по игровым видам спорта	г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18	<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 	Понедельник-пятница 12.00-14.00	

			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 	Понедельник-пятница: 12.00-14.00	
4	МБУ «Спортивно-стрелковый комплекс» (Стрелковый тир)	г. Коломна, пр-д Станкостроителей, стр.5/1	<ul style="list-style-type: none"> – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м 	Пятница: 17.00-19.00	
		г. Коломна, ул. Октябрьская революция, д.324	<ul style="list-style-type: none"> – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м 	Пятница: 17.00-19.00	
5	МБУ СК «Коломна»	г. Коломна, Окский проспект, д.17 (ДК Коломна)	<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с 	Среда: 12.30-14.00	

			прямыми ногами на полу		
			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
6	МБОУ ДО СДЮСШОР по легкой атлетике	г. Коломна, Набережная реки Коломенки, д.7 (легкоатлетический манеж МБУ КЦ «Коломна»)	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м – Бег на 60 м – Бег на 100 м – Челночный бег 3x10 м 	В летнее время, по согласованию с администрацией МБУ КЦ «Коломна»	
		Городской парк культуры и отдыха «Парк Мира»	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 1 км – Бег на 1,5 км – Бег на 2 км – Бег на 3 км 	Ежедневно, в любое время	
7	МБОУ ДО СДЮСШОР по зимним видам спорта	г. Коломна, поселок им. Кирова, Парк 50- летия Октября	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на лыжах на 1 км – Бег на лыжах на 2 км – Бег на лыжах на 3 км – Бег на лыжах на 5 км – Кросс на 2 км по пересеченной местности – Кросс на 3 км по пересеченной местности – Кросс на 5 км по пересеченной местности 	В зимнее время года, в любое время	
8	МБОУ ДО СДЮСШОР по академической гребле	г. Коломна, пр-д Панфиловцев, д. 10А	– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Понедельник- пятница: 13.30-15.30	
			– Подтягивание из виса на высокой перекладине		
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из 		

			<ul style="list-style-type: none"> положения стоя с прямыми ногами на полу – Рывок гири 16 кг – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
9	МБОУ ДО «КДЮСШ по спортивным и прикладным единоборствам»	г. Коломна, ул. Гагарина, д.66 «Г»	<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 	<p>Понедельник: 9.30-11.00 Четверг: 14.00-15.30</p>	
10	МБОУ ДО ДЮСШ по греко-римской борьбе «Спартак»	г. Коломна, ул. Левшина, д. 19, пом. 2	<ul style="list-style-type: none"> – Подтягивание из виса на высокой перекладине – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – Рывок гири 16 кг – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – Прыжок в длину с места 		

			толчком двумя ногами		
11	МБОУ ДО ДЮСШ «Метеор»	г. Коломна, наб. Дм. Донского, д. 35	– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
			– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
			– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
			– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
			– Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью		
			– Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула		
12	МБУ Футбольный клуб «Коломна»	г. Коломна, мкр. Щурово, ул. Молодежная, д.1	– Бег на 30 м	Осень, весна, зима: 09.00-17.00	
			– Бег на 60 м		
			– Бег на 100 м		
			– Челночный бег 3x10 м		
			– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
			– Подтягивание из виса на высокой перекладине		
			– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Лето: 17.00-21.00	
			– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
			– Метание мяча весом 150 г		
			– Метание спортивного снаряда весом 500 г		
			– Метание спортивного снаряда весом 700 г		

			<ul style="list-style-type: none"> – Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м – Рывок гири 16 кг – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
13	МБУ МСК «Лидер»	г. Коломна, Окский проспект, д.15	<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 	Понедельник-пятница: 08.00-16.00	
14	МБУ КЦ «Коломна»	г. Коломна, Набережная реки Коломенки, д.7	<ul style="list-style-type: none"> – Плавание 50 м – Плавание без учета времени – Бег на 30 м – Бег на 60 м – Бег на 100 м – Челночный бег 3x10 м – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – Прыжок в длину с разбега – Подтягивание из виса на 		

			<ul style="list-style-type: none"> – высокой перекладине – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м – Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м 		
			– Рывок гири 16 кг		
			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – Поднимание туловища из положения лежа на спине 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 		
15	МБУ СТК «Экстрим»	г. Коломна, ул. Шавырина, д. 8 «Б» (Велодром Бочманово)	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на 30 м – Бег на 60 м – Бег на 100 м – Челночный бег 3x10 м 	Ежедневно: 13.00-17.00	

			<ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Подтягивание из виса на высокой перекладине 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Рывок гири 16 кг 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 		
16	МБОУ ДО СДЮСШОР «Авангард»	г. Коломна, ул. Октябрьская революция, д.324	<ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Рывок гири 16 кг 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула 		
			<ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 		

17	МБУ Тренировочный центр «Планета-спорт»	г. Коломна, ул. Весенняя, д. 24	– Подтягивание из виса на высокой перекладине		
			– Рывок гири 16 кг		
			– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью – Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула		

**Председатель Комитета по физической культуре и спорту
администрации г.о. Коломна**

Н.А. Сутормин

**Начальник отдела по спортивно-массовой работе
Комитета по физической культуре и спорту
администрации г.о. Коломна**

В.В. Криволапчук

**Руководитель Центра тестирования ГТО
г.о. Коломна**

Г.Н. Гмыра