

**ГРАФИК – КАЛЕНДАРЬ**  
на прохождение государственных испытательных требований  
к физической подготовленности (тестов) ВФСК ГТО,  
**обучающимися и штатными сотрудниками**  
Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения «Хабаровский технический колледж» на 2019-2020 учебный год

№	Виды испытаний 5, 6 и 7 возрастная ступень	Виды испытаний 8 и 9 возрастная ступень	Сроки проведения	Место проведения
<b>1 этап (Осень) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже</b>				
1	Бег на 100м; Бег на 3 км – юноши;  Бег на 2 км – девушки;	-мужчины и женщины без учета времени; -на время - мужчины и женщины;	с 1 по 14 09.2019г. в поурочной деятельности	Парковая зона Академии экономики и права
2	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм - юноши; весом 500 грамм – девушки	-нет;	с 1 по 14 09.2019г. в поурочной деятельности	стадион колледжа
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.; Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 4 * 10	-мужчины;  -женщины;  -мужчины и женщины;  -нет;  -мужчины и женщины;	14.09.2019г.   14.09.2019 (работники)	спортивный зал колледжа   спортивная площадка колледжа
4	Участие в фестивале ГТО Краснофлотского района (территория ТОГУ) Муниципальный фестиваль ВФСК ГТО		21-23 сентября, ноябрь 2019г. ноябрь 2019г.	
5	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, (девушки – 6 ступень); на 3 км. – девушки - на 2 км.	- на время мужчины;  -на время женщины;	с 1 по 20 12.2019г.	парковая зона академии экономики и права
6	Стрельба из ПВ из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (из 5 выстрелов).	-мужчины и женщины;	13.12.2019г.	спортивный зал колледжа
<b>2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже</b>				
1	Принять участие в зимнем краевом фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	февраль -март	тк «Заимка»
2	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, (девушки 5 - 6 ступень); на 3 км. – девушки - на 2 км.	-на время мужчины;  -на время женщины;	14.02.2020г.	парковая зона академии экономики и права
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки;	-мужчины;  -женщины;	18.04.2020г.	спортивный зал колледжа  спортивная

