

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 2020 - 2021 учебный год

№	Виды испытаний в соответствии с возрастными ступенями комплекса ГТО (4 – 11 ступени)	Участники по полу и возрасту	Сроки проведения	Место проведения
1 этап (Осень) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже				
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 15 09.2020 г. 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 15 09.2020 г. 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 3 * 10	-мужчины; -женщины; -мужчины и женщины; -нет; -мужчины и женщины;	18.09.2020 г. 18.09.2020 г. (работники)	спортивный зал колледжа спортивная площадка колледжа
4	Участие в фестивале ГТО Краснофлотского района (территория ТОГУ) Муниципальный фестиваль ВФСК ГТО		21-23 сентября-октябрь 2020г. октябрь 2020г.	
5	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, на 3 км. – девушки - на 2 км.	- на время мужчины; В ПОУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -на время женщины;	с 1 по 20 декабря 2020г	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;	11.12.2020 г.	спортивный зал колледжа
2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже				
1	Принять участие в краевом фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	апрель 2021г.	тк «Заимка»
2	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, на 3 км. – девушки - на 2 км.	-на время мужчины; -на время женщины;	05.02.2021 г.	парковая зона академии экономики и права
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-мужчины;	18.04.2021г.	спортивный зал колледжа

	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.	-женщины; -мужчины и женщины; -нет; -мужчины и женщины;		спортивная площадка колледжа
4	Метание спортивного снаряда весом 700 г – юноши; весом 500 г – девушки; Стрельба из ПВ из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (из 5 выстрелов).	-нет -мужчины и женщины;	с 10 по 25 04.2021 г. в поурочной деятельности	стадион колледжа спортивный зал колледжа
5	Бег на 100м; Бег на 3 км – юноши; Бег на 2 км – девушки;	-нет; -мужчины и женщины без учета времени; -на время - мужчины и женщины;	с 10 по 25 04.2021г. в поурочной деятельности	Парковая зона Академии экономики и права
6.	Организуется выезд в детский дом № 33 село Тополево, с целью проведения тестирования комплекса ГТО		22.04.2021 г.	спортивный зал д/дом №33
7	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 3 * 10м. Повторно выполняют испытания (тесты): Бег на 100м; Бег на 3 км. – юноши; Бег на 2 км. – девушки.	-мужчины; -женщины; -мужчины и женщины; -нет; -мужчины и женщины; -мужчины и женщины.	24.04.2021 г. для желающих пересдать тесты, после самостоятель ной подготовки	- спортивный зал колледжа; - спортивная площадка колледжа; - стадион ТОГУ; - парковая зона академии экономики и права;
8	Принять участие в летнем муниципальном фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	май	стадион Юность

Испытательный тест по плаванию, проводится по графику аренды плавательного бассейна ТОГУ, Хабаровским техническим колледжем (отв. Масленников А.Е.)

Руководитель физического воспитания _____ /Масленников А.Е./

Заместитель директора по УВР _____ /Епифанцева Е.В./