

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 2018-2019 учебный год

№	Виды испытаний 5, 6 и 7 возрастная ступень	Виды испытаний 8 и 9 возрастная ступень	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;	-нет; -мужчины и женщины без учета времени; -на время - мужчины и женщины;	10.09.2018г.	Стадион ТОГУ
2	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм - юноши; весом 500 грамм – девушки	-нет;	10.09.2018г.	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.	-мужчины; -женщины; -мужчины и женщины; -нет; -мужчины и женщины;	10.09.2018г. 15.10.2018 (работники)	Спортивный зал колледжа Спортивная площадка колледжа
4	Участие в фестивале ГТО ТОГУ		21-23 сентября, ноябрь 2018г.	
5	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, (девушки – 6 ступень); на 3 км. – девушки - на 2 км.	- на время мужчины; -на время женщины;	12.12.2018г.	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;	13.12.2018г.	Спортивный зал колледжа
2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже				
1	Принять участие в зимнем краевом фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	февраль -март	тб «Заимка»
2	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, (девушки – 6 ступень); на 3 км. – девушки - на 2 км.	-на время мужчины; -на время женщины;	14.02.2019г.	Парковая зона академии экономики и права
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;	-мужчины; -женщины; -мужчины и женщины;	18.04.2019г.	Спортивный зал колледжа Спортивная площадка колледжа

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.; Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	-нет; -мужчины и женщины;		
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;	18.04.2019г.	Стадион колледжа Спортивный зал колледжа
5	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; 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.	26.04.2019г. для желающих пересдать тесты, после дополнительной подготовки	Спортивный зал колледжа стадион ТОГУ
6	Принять участие в летнем краевом фестивале многоборья ВФСК ГТО	-сборные команды 5 и 6 ступеней	май	СК (лыжный стадион)

Испытательный тест по плаванию – проводится по графику муниципального Центра тестирования.

Руководитель физического воспитания  /Масленников А.Е./

Заместитель директора по УВР  /Епифанцева Е.В./