Утверждаю
Директор КГА ПОУ ХТК
_____ Л.В. Менякова
15 09 2021 г

График выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для обучающихся КГА ПОУ ХТК на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата	Место проведения	Виды испытания	Кол-во участников
сентябрь				
1	17.09 24.09	Парк «Динамо» Спортивная площадка ХТК.	Бег на 30 м(с),60 м(с),100 м(с). Бег 2000 м(мин, сек),3000 м(мин, сек). Челночный бег 3х10 м(с). Метание снаряда.	5 5
октябрь				
2	01.10 08.10 15.10 22.10 29.10	Парк «Динамо» Спортивная площадка ХТК	Бег на 30 м(с),60 м(с),100 м(с). Бег 3000 м(мин, сек) 2000 м(мин, сек) Метание спортивного снаряда 500-700 грамм Челночный бег 3х10 м(с).	5 5 5 5 5
ноябрь				
3	. 05.11 12.11 19.11 26.11	Парк «Динамо» Спортивная зал ХТК	Бег 3000 м(мин, сек) или бег на лыжах 3 км.,5 км(мин, сек) Челночный бег 3х10 м(с).	5 5 5 5
декабрь				
4	03.12 10.12 17.12 24.12	Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК	Бег на лыжах 3 км.,5 км(мин, сек)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; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг.	5 5 5 5

№ п/п	Дата	Место проведения	Виды испытания	Кол-во участников
январь				
5	14.01 21.01 28.01	Парк «Динамо» Спортивная площадка ХТК.	Бег на лыжах 3 км,5 км (мин, сек) 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; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг.	5 чел. 5 чел. 5 чел.
февраль				
6	04.02 11.02 18.02 25.02	Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК	Бег на лыжах 3 км,5 км (мин, сек) 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; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг.	5 чел. 5 чел. 5 чел. 5 чел.
март				
7	04.03 11.03 18.03 25.03	Парк «Динамо» Спортивная зал ХТК	Бег на лыжах 3 км.,5 км (мин, сек)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; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг.	5 чел. 5 чел. 5 чел. 5 чел.
апрель				
8	01.04 08.04 15.04	Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК	Бег на 30 м(с), 60 м(сек), 100 м(сек). 2000 м(мин ,сек), 3000 м (мин, сек).	5 чел. 5 чел. 5 чел.

	22.04 29.04		Челночный бег 3х10 м(сек). Метание снаряда	5 чел. 5 чел.
май				
9	06.05 13.05 20.05 27.05	Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК	Плавание. 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; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг	5 чел. 5 чел. 5 чел. 5 чел.
июнь				
10	03.06 10.06 17.06	Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК	Бег на 30 м(с), 60 м(сек), 100 м(сек). 2000 м (мин , сек), 3000 м (мин, сек). Челночный бег 3х10 м (сек). Метание снаряда.	5 чел. 5 чел. 5 чел.

Старший спортивный судья
состава судейской бригады
КГА ПОУ ХТК
преподаватель
физической культуры В.В. Савченко