



Утверждаю
Директор КГА ПОУ ХТК

Л.В. Менякова
09 2022

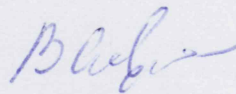
**График выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для обучающихся
КГА ПОУ ХТК на 2022-2023 учебный год**

| № п/п | Дата | Место проведения | Виды испытания | Кол-во участников |
|-----------------|--|---|--|-------------------|
| сентябрь | | | | |
| 1 | 21.09; 28.09; 22.09; 29.09. | 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 3x10 м(с). Метание снаряда. | 10 10 10 |
| октябрь | | | | |
| 2 | 05.10; 12.10; 19.10; 26.10; 06.10; 13.10; 20.10; 27.10. | 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 3x10 м(с). | 10 10 10 |
| ноябрь | | | | |
| 3 | 02.11; 09.11; 16.11; 23.11; 03.11; 10.11; 17.11; 24.11. | Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК | Бег 3000 м(мин, сек) или бег на лыжах 3 км., 5 км(мин, сек) Челночный бег 3x10 м(с). | 10 10 10 |
| декабрь | | | | |
| 4 | 07.12; 14.12; 21.12; 28.12; 01.12; 08.12; 15.12; 22.12. | 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; поднятие 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. | 10 10 10 |

| № п/п | Дата | Место проведения | Виды испытания | Кол-во участников |
|----------------|--|---|---|-------------------|
| январь | | | | |
| 5 | 18.01; 25.01; 19.01; 26.01 | 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. | 10 10 10 |
| февраль | | | | |
| 6 | 01.02; 08.02; 15.02; 22.02; 02.02; 09.02; 16.02; 23.02. | 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. | 10 10 10 |
| март | | | | |
| 7 | 01.03; 15.03; 22.03; 29.03; 02.03;16.03; 23.03; 30.03. | 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. | 10 10 10 |
| апрель | | | | |
| 8 | 05.04; 12.04; 19.04; 26.04 | Парк «Динамо» Спортивный зал ХТК | Бег на 30 м(с), 60 м(сек), 100 м(сек). 2000 м(мин ,сек), 3000 м (мин, сек). | 10 10 |

| | | | | |
|-------------|---|---|--|----------------|
| | 06.04; 13.04; 20.04; 27.04. | | Челночный бег 3x10 м(сек). Метание снаряда | 10 |
| май | | | | |
| 9 | 03.05;17.05; 24.05; 31.05; 04.05;18.05; 25.05. | 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 | 10 10 10 |
| июнь | | | | |
| 10 | 07.06; 14.06; 21.06; 28.06; 01.06;08.06; 15.06; 22.06. | 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 3x10 м (сек). Метание снаряда. | 10 10 10 |

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



В.В.Савченко