

**График
выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для обучающихся КГА
ПОУ "Хабаровский технологический колледж"
на 2019-2020 учебный год.**

№ п/п	Дата	Место проведения	Виды испытания	Кол-во участников
сентябрь				
1	20.09. 27.09	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.	30 чел; 26чел;
октябрь				
2	04.10. 11.10. 18.10.	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).	15 чел; 25 чел; 20 чел;
ноябрь				
3	01.11. 08.11 15.11 22.11. 29.11.	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).	18чел; 27 чел; 16 чел; 21 чел;
декабрь				
4	06.12. 13.12. 20.13.	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.	19 чел; 12 чел; 16 чел;

Зам. директора по ВР



О.Ю. Власова

Главный судья В.В. Савченко