

РЕЖИМ

выполнения государственных требований к физической подготовленности учащихся по (ВФСК ГТО)
в МБОУ СОШ п.Джонка на 2 полугодие 2015 - 2016 учебного года

Дни недели, даты проведения испытаний по месяцам:			
Понедельник	Среда	Пятница	степени
Январь: 18,25	Январь: 13,20,27	Январь: 22,29	
Февраль: 01,15,29	Февраль: 03,17	Февраль: 05,19,26	
Март: 07,14,21	Март: 09,16,23	Март: 04,11,18,25	
Апрель: 04,11,18,25	Апрель: 06,13,18,20,27	Апрель: 08,15,29	
Май: 16,23	Май: 04,11,18	Май: 06,13,20	
Виды испытаний (тесты)	Виды испытаний (тесты)	Виды испытаний (тесты)	степени
Бег 30 м.	Смешанное передвижение I км.	Прыжок в длину	I, II, III, IV, V
Бег 60 м.	Бег I км.		II
Бег 100 м.	Бег 1,5-3 км.	Метание мяча	III, IV, V, I, II, III, IV, V
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	Наклон вперёд из положения стоя на полу	Метание спортивного снаряда	V
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине	IV, V

Вид испытания "Бег на лыжах" выполняется на районных соревнованиях