



Директор МКОУ СОШ п. Джонка

Балашова Л.Г. "03" *сентября* 2016г

РЕЖИМ

выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации (ВФСК ГТО) в МБОУ СОШ п. Джонка Найманского муниципального района на I полугодие 2016 – 2017 учебного года

Дни недели, даты проведения испытаний по месяцам:		Пятница	
Понедельник	Среда	Пятница	Виды испытаний (тесты), ступени
Октябрь: 03, 10, 17, 24	Октябрь: 05, 12, 19, 26	Октябрь: 07, 14, 21, 28	Прыжок в длину
Ноябрь: 07, 14, 21, 28	Ноябрь: 09, 16, 23, 30	Ноябрь: 10, 17, 24	Метание мяча
Декабрь: 05, 12, 19	Декабрь: 07, 14, 21	Декабрь: 09, 16, 23	Метание спортивного снаряда
Виды испытаний (тесты), ступени	Виды испытаний (тесты), ступени	Виды испытаний (тесты), ступени	Виды испытаний (тесты), ступени
Бег 30м	Смешанное	Бег 1км	Бег 1,5 – 3 км
Бег 60м	Бег 1км	Бег 1,5 – 3 км	Наклон вперед из положения стоя на полу
Бег 100м	Бег 1,5 – 3 км	Наклон вперед из положения стоя на полу	Подтягивание из <i>высокой</i> лежа на <i>низкой</i> перекладине
			Поднимание туловища из положения лежа на спине

*Вид испытания «Бег на лыжах» выполняется на районных соревнованиях