

Утверждаю
 Директор школы
 Е.М. Сурнина

Пр.№26/8-О от 05.09.2016 г.

ПЛАН-ГРАФИК
по МОУ СШ № 1 на 2016-2017 учебный год
 проведения мониторинга физической подготовленности и тестирования по комплексу ГТО обучающихся школы
 I-IV ступеней комплекса ГТО

| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|-----------|--|-------------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------------------|--------|-----|------|
| | | Мониторинг | | | | | | Тестирование | | | |
| | Подача личных заявок | X | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | X | | | | | | | X | X | |
| | Бег 60 м | X | | | | | | | X | X | |
| | Челночный бег 3x10 м | | X | X | X | | | X | | | |
| 2 | Смешанное передвижение на 1 км | X | X | | | | | | X | X | |
| 3 | Бег 1км | X | X | | | | | | X | X | |
| | Бег 1,5км | X | X | | | | | | X | X | |
| | Бег 2 км | X | X | | | | | | X | X | |
| | Бег 3 км | X | X | | | | | | X | X | |
| 4ю | Подтягивание в висе на высокой перекладине | | X | X | X | | | X | | | |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | X | X | X | | | X | | | |
| 4д | Подтягивание в висе на низкой перекладине | | X | X | X | | | X | | | |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | X | X | X | | | X | | | |
| 5 | Наклон вперед | | X | X | X | | | X | | | |
| 6 | Прыжок в длину с места | | X | X | X | | | X | | | |
| | Прыжок в длину с разбега | | X | | | | | | X | X | |
| 7 | Поднимание туловища из | | X | X | X | | | X | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | положения лежа на спине | | | | | | | | | | |
| 8 | Метание мяча в цель | | X | X | X | | | X | | | |
| | Метание мяча весом 150 кг | X | X | | | | | | | X | |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки | | X | X | X | | | X | | | |
| | Стрельба из электронного оружия | | X | X | X | | | X | | | |
| 10 | Плавание | | | | | X | | | X | | |
| 11 | Лыжные гонки 1 км или кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км | | X | X | X | | | X | | | |
| | Лыжные гонки 2 км или кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км | | X | X | X | | | X | | | |
| | Лыжные гонки 3 км или кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км | | X | X | X | | | X | | | |
| | Лыжные гонки 5 км или кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км | | X | X | X | | | X | | | |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков* | | | | | | | | | | X |
| 13 | Самозащита без оружия* | | | | | | | | | | X |

* - вид испытаний (тест) проводится при наличии квалифицированных судей и материально-технической базы и оборудования