**График тестирования учащихся ОУ Московского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний (тесты) | Ступени | | | | | | | | | | | | |
| V-VI | IV | | | | | III | II | | | | I | |
|  | ***Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м,60 м, 100 м | ЦФКСиЗ  24.09.2019  02.10.2019  18.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ  Сентябрь 2019  Апрель, май 2020  График ОУ | ЦФКСиЗ  24.09.2019  02.10.2019  18.10.2019  Сентябрь 2019  Апрель, май 2020  График ОУ | | ЦФКСиЗ  24.09.2019  02.10.2019  18.10.2019  Сентябрь 2019  Апрель, май 2020  График ОУ | | | | | | ЦФКСиЗ  24.09.2019  02.10.2019  Апрель, май 2020  Площадки ОУ по графику ОУ | | | ЦФКСиЗ  Октябрь 2019  Апрель, май 2020  Площадки ОУ по графику ОУ |
| 2 | Бег 1000 м, 1500 м, 2км, 3 км (кросс по пересеченной местности) |
| 3 | Прыжок в длину с разбега, места |
|  | ***Гимнастика*** | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Рывок гири 16 кг | ЦФКСиЗ  09.10.2018  25.10.2019  График ОУ | ЦФКСиЗ  09.10.2018  25.10.2019 График ОУ | | | | ЦФКСиЗ  09.10.2018  25.10.2019  График ОУ | | | | | ЦФКСиЗ  09.10.2018  25.10.2019  График ОУ | ЦФКСиЗ  09.10.2018  25.10.2019 График ОУ | |
| 5 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи); на полу |
| 7 | Метание мяча весом 150 гр. Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г | ЦФКСиЗ  22.10.2019  29.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ | ЦФКСиЗ  22.10.2019  29.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ | | | 22.10.2019  29.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ | | | | | 22.10.2019  29.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ | | | 22.10.2019  29.10.2019  Площадки ОУ по графику ОУ |
|  | ***Бег на лыжах*** | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (проводится при погодных условиях, предусмотренных правилами и требованиями СанПиН) | 30.01-06.02.2020  Стадион ЦФК | 30.01-06.03. 2020 Стадион ЦФК | 30.01-06.03. 2020 Стадион ЦФК | | | | | | 30.01-06.03. 2020 Стадион ЦФК | | | 30.01-06.03. 2020 Стадион ЦФК | |
|  | ***Плавание*** | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 15м,25м,50м | 10.10.2019  24.10. 2019  7.11. 2019  21.11.2019  5.12. 2019  19.12. 2019  06.02. 2020  20.02. 2020  05.03. 2020  12.03. 2020  2.04. 2020  16.04. 2020  16.05. 2020 | 10.10.2019  24.10. 2019  7.11. 2019  21.11.2019  5.12. 2019  19.12. 2019  06.02. 2020  20.02. 2020  05.03. 2020  12.03. 2020  2.04. 2020  16.04. 2020  16.05. 2020 | 10.10.2019  24.10. 2019  7.11. 2019  21.11.2019  5.12. 2019  19.12. 2019  06.02. 2020  20.02. 2020  05.03. 2020  12.03. 2020  2.04. 2020  16.04. 2020  16.05. 2020 | | | | | | 10.10.2019  24.10. 2019  7.11. 2019  21.11.2019  5.12. 2019  19.12. 2019  06.02. 2020  20.02. 2020  05.03. 2020  12.03. 2020  2.04. 2020  16.04. 2020  16.05. 2020 | | | 10.10.2019  24.10. 2019  7.11. 2019  21.11.2019  5.12. 2019  19.12. 2019  06.02. 2020  20.02. 2020  05.03. 2020  12.03. 2020  2.04. 2020  16.04. 2020  16.05. 2020 | |
|  | ***Стрельба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки | Тир ЦФКСиЗ в течение учебного года по графику | Тир ЦФКСиЗ в течение учебного года по графику | Тир ЦФКСиЗ в течение учебного года по графику | | | | | | Тир ЦФКСиЗ в течение учебного года по графику | | | Тир ЦФКСиЗ в течение учебного года по графику | |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Сентябрь, октябрь 2019  Май 2020  По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019  Май 2020  По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019  Май 2020  По графику ОУ | | | | | | Сентябрь, октябрь 2019  Май 2020  По графику ОУ | | | Сентябрь, октябрь 2019  Май 2020  По графику ОУ | |
| 12 | Самбо | По графику ОУ | По графику ОУ | По графику ОУ | | | | | | По графику ОУ | | | По графику ОУ | |

**Начальник отдела ВФСК «ГТО»**

**ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» Н.П. Нифатов**

Тел. 379-90-30

эл.почта: cfk.mosk.r-n@mail.com