**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 | ЦФКСиЗ24.09.201902.10.201918.10.2019Площадки ОУ по графику ОУСентябрь 2019Апрель, май 2020График ОУ | ЦФКСиЗ24.09.201902.10.201918.10.2019Сентябрь 2019Апрель, май 2020График ОУ | ЦФКСиЗ24.09.201902.10.201918.10.2019Сентябрь 2019Апрель, май 2020График ОУ | ЦФКСиЗ24.09.201902.10.2019Апрель, май 2020Площадки ОУ по графику ОУ | ЦФКСиЗОктябрь 2019Апрель, май 2020Площадки 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 | ЦФКСиЗ09.10.201825.10.2019 График ОУ | ЦФКСиЗ09.10.201825.10.2019 График ОУ | ЦФКСиЗ09.10.201825.10.2019 График ОУ | ЦФКСиЗ09.10.201825.10.2019 График ОУ | ЦФКСиЗ09.10.201825.10.2019 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 | ЦФКСиЗ22.10.201929.10.2019Площадки ОУ по графику ОУ | ЦФКСиЗ22.10.201929.10.2019Площадки ОУ по графику ОУ | 22.10.201929.10.2019Площадки ОУ по графику ОУ | 22.10.201929.10.2019Площадки ОУ по графику ОУ | 22.10.201929.10.2019Площадки 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) | 30.01-06.02.2020Стадион 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 | 10.10.201924.10. 20197.11. 201921.11.20195.12. 201919.12. 201906.02. 202020.02. 202005.03. 202012.03. 20202.04. 202016.04. 202016.05. 2020 | 10.10.201924.10. 20197.11. 201921.11.20195.12. 201919.12. 201906.02. 202020.02. 202005.03. 202012.03. 20202.04. 202016.04. 202016.05. 2020 | 10.10.201924.10. 20197.11. 201921.11.20195.12. 201919.12. 201906.02. 202020.02. 202005.03. 202012.03. 20202.04. 202016.04. 202016.05. 2020 | 10.10.201924.10. 20197.11. 201921.11.20195.12. 201919.12. 201906.02. 202020.02. 202005.03. 202012.03. 20202.04. 202016.04. 202016.05. 2020 | 10.10.201924.10. 20197.11. 201921.11.20195.12. 201919.12. 201906.02. 202020.02. 202005.03. 202012.03. 20202.04. 202016.04. 202016.05. 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 2019Май 2020По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019Май 2020По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019Май 2020По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019Май 2020По графику ОУ | Сентябрь, октябрь 2019Май 2020По 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