

План внедрения комплекса ГТО с сотрудниками

в МБДОУ «Д/с №2» на 2016 г

инструктора по физической культуре Н. А. Котельниковой

№п/п	Виды испытаний (тесты)	Мероприятия	Период проведения	Возраст(лет)
1	Бег на 100м(с)*	Спортивная неделя	Июнь-июль 2016	18-24, 25-29
2	Бег на 2 км (мин, с)*	Летняя Спартакиада	Июнь-июль 2016	18-24,25-29 30-34,35-39 40-44,45-49 50-54,55-59
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)*	Спортивные мероприятия	Согласно годовому плану	18-24,25-29 30-34,35-39 40-44,45-49 50-54,55-59
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)*	Командные игры для сотрудников	Март 2016	18-24,25-29 30-34,35-39 40-44,45-49 50-54,55-59
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)*	Командные игры для сотрудников	Март 2016	18-24,25-29, 30-34,35-39 40-44,45-49 50-54,55-59 60-69
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Летняя Спартакиада	Июнь-июль2016	18-24,25-29 30-34,35-39
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Летняя Спартакиада	Июнь-июль2016	18-24,25-29 30-34,35-39 40-44,45-49 50-54,55-59 60-69
8	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	Спортивная неделя	Июнь-июль 2016	60-69
9	Передвижение на лыжах(км)	Спортивная неделя	Февраль 2016	60-69