


 «Утверждаю»
 Директор ГБПОУ «Альметьевский
 профессиональный колледж»
 Г.Р.Бакиева
 « 28 » августа 2018 г.

**Календарь сдачи ВФСК «ГТО» по сессиям учебными группами ГБПОУ
«Альметьевский профессиональный колледж» на 2018-2019 уч. год.**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
Осенняя сессия (сентябрь – ноябрь)				
1.	Бег 100 м (с.)	Сентябрь (в течении учебного процесса)	Стадион АПК	Преподаватели ФК
2.	Кросс 2000 м или 3000 м (мин.с)	Сентябрь (в течении учебного процесса)	Стадион АПК	Преподаватели ФК
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	октябрь (в течении учебного процесса)	Стадион АПК	Преподаватели ФК
4.	Плавание 50 м (мин. с)	ноябрь(в течении учебного процесса)	ЦДЮТ	Преподаватели ФК
Зимняя сессия (январь – февраль)				
1.	Бег на лыжах 3 км – девушки 5 км - юноши	Февраль (в течении учебного процесса)	л/б «Снежинка»	Преподаватели ФК
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), или рывок гири 16 кг (кол-во раз) - юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	январь	Спорт. зал АПК	Преподаватели ФК
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, 10 м (очки)	февраль	Кабинет ОБЖ	Преподаватели ФК
4.	Или электронного оружия из положения	февраль	Кабинет ОБЖ	Рук.ОБЖ

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	январь	Спорт. зал АПК	Преподаватели ФК
Весенняя сессия (март - май)				
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	март	Спорт. зал АПК	Преподаватели ФК
2.	Метание спортивного снаряда весом 500, 700 гр. (м)	Апрель - май	Стадион АПК	Преподаватели ФК
3.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	май		Преподаватели ФК

Руководитель физ. воспитания



Г.С. Миломаева