



сектором МП, ФКиС
Администрации городского округа
Волгоград
И.И.Бедердинова

Директор МБУ ФКиС «Болгореченский
спортивный комплекс»



С.М.Кустова

График выполнения нормативов ГТО -2018-2019 год-

| <i>Вид</i> | <i>Дата, время</i> | <i>Место</i> |
|--|---|------------------------|
| Бег на лыжах, передвижение на лыжах | 15.12.2018г., 09.02.; 02.03.2019г. | Лыжная трасса |
| <u>Взрослые:</u> -подтягивание (м.,ж.) -гиря 16кг -сгибание-разгибание рук -наклон -прыжки в длину с места -поднимание туловища | 29.09., 27.10., 07.11. 02.02.; 23.03.; 20.04.; 18.05.2019г. | Спортзал ВСК |
| <u>Учащиеся:</u> -подтягивание (м.,д.) -гиря 16кг -сгибание-разгибание рук -наклон -прыжки в длину с места -поднимание туловища -метание в цель -челночный бег 3*10м | 29.09., 13.10., 07.11., 08.12.2018г. 16.02., 30.03., 27.04.2019г. | Спортзал ВСК |
| Плавание | 10.11.2018г. 23.03., 20.04.2019г. | Бассейн, ДЮСШ-1 |
| Бег 30м, 60м, 100м | 12.10.2018г.; 27.04., 18.05.2019г. | Стадион ВСК |
| Бег 1км, 1,5км, 2 км, 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба | | |
| Прыжки в длину с разбега | 12.10.2018г.; 27.04., 18.05.2019г. | Стадион ВСК |
| Метание мяча, гранаты | 12.10.2018г.; 27.04., 18.05.2019г. | Городское футб.поле |