

**План подготовки сотрудников
МБДОУ №1 «Родничок»
к сдаче норм ГТО в 2016 году**

№ п/п	Виды испытаний	Дата проведения	Ответственный
1.	<ul style="list-style-type: none">▪ Челночный бег▪ Бег на 30, 60, 100м▪ Смешанное передвижение▪ Прыжок в длину с места▪ Прыжок в длину с разбега	Сентябрь - Октябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	<ul style="list-style-type: none">▪ Бег на лыжах на 1, 2, 3, 4, 5км	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	<ul style="list-style-type: none">▪ Подтягивание из виса на низкой перекладине▪ Подтягивание из виса на высокой перекладине▪ Рывок гири▪ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу▪ Поднимание туловища из положения лёжа▪ Наклон вперед из положения стоя	Март - Апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	<ul style="list-style-type: none">▪ Метание теннисного мяча в цель▪ Метание спортивного снаряда на дальность▪ Кросс по пересечённой местности	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатели