

**График сдачи нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
обучающихся МБОУ СОШ сельского поселения «Поселок Монгохто»**

Наименование физического качества умения или навыка	Дата сдачи норматива	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	09.09 – 11.09	Бег на 60 м (с)
		Бег на 100 м (с)
Сила	21.01 – 23.01	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Выносливость	01.10 – 03.10	Бег на 1,5 км (мин, с)
		Бег на 2 км (мин, с)
		Бег на 3 км (мин, с)
Гибкость	19.11 – 21.11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
Прикладные навыки	11.02 – 13.02	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
		Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
		Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	15.10 – 17.10	Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)
		Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
		Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
Туризм.	12.09 – 13.09	Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	17.09 – 19.09	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
		Прыжок в длину с разбега (см)
	17.09 – 19.09	Метание мяча весом 150 г (м)
		Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	17.12 – 19.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)