Утверждаю
Зам директора МБОУ СОШ№45
_____ Бредихина И.А.

График сдачи норм ВФСК учащимися МБОУ СОШ № 45
в 2024/2025 учебном году

№ п/п	Вид испытания нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО	Сроки проведения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО							
		сентябрь	октябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Теоретические знания			*					
2.	Челночный бег 3х10 м (с), бег 30 м (с), бег 60 м (с), бег 100 м (с)	*	*					*	*
3.	Смешанное передвижение (1 км) Бег 1 км (мин., с), бег 1,5 км (мин. с), бег 2 км (мин. с.)	*	*					*	*
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине Рывок гири 16 кг. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		*					*	
5.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (количество раз)		*					*	
Испытания (тесты) по выбору									
1.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (1 мин)		*					*	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см)		*					*	
3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз) Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г или 500 г	*						*	*
4.	Бег на лыжах 1 км/ 2 км. / 3 км. /5 км				*	*			
5.	Кросс по пересеченной местности 2 км. /3 км. /5 км/							*	*
6.	Плавание без учета времени Плавание 50 м. (мин. с.)				*		*	*	
7.	Стрельба из пневмонической винтовки Электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (очки)			*			*		
8.	Туристический поход с проверкой туристических навыков							*	*