

Календарь сдачи нормативов

В зависимости от имеющейся учебно-материальной базы площадок, их расположения, целесообразно разделить прием нормативов ВФСО (ГТО) у обучающихся на три условных сессии: осеннюю (сентябрь-октябрь), зимнюю (январь-февраль), весеннюю (апрель-май).

Примерный календарь сдачи нормативов ВФСО (ГТО)

№	Нормативы	дата
1.	Челночный бег 3х10 м	сентябрь-октябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	сентябрь-октябрь
3.	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	сентябрь-октябрь
4.	Смешанное передвижение	сентябрь-октябрь
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сентябрь-октябрь
6.	Прыжок в длину с разбега	сентябрь-октябрь
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Январь -февраль
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Январь -февраль
9.	Рывок гири	Январь -февраль
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Январь -февраль
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Январь -февраль
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	апрель-май
13.	Метание теннисного мяча в цель	апрель-май
14.	Метание спортивного снаряда на дальность	апрель-май
15.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	сентябрь
16.	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	Январь -февраль
17.	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км	апрель-май
18.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Январь -февраль
19.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	апрель-май

В связи с этим, на первом этапе внедрения ВФСК (ГТО) к сдаче нормативов **допускаются обучающиеся основной группы здоровья по физической культуре**. По усмотрению медицинских работников от сдачи норм комплекса могут быть освобождены обучающиеся, которые уже после диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Списки допущенных к сдаче комплекса ГТО участников заверяются врачом и утверждаются директором школы.