

**ПЛАН сдачи норм ГТО
спортивного клуба
«Радищевец»
МКОУ «Любанская СОШ»**

2021-2022 учебный год

№	Сроки выполнения норматива	Наименование выполняемого норматива	База сдачи нормативов	Примечание
1	Сентябрь 2021- январь 2022	Формирование списков обучающихся выполняемых нормативах обучающимися в январе	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
2	Сентябрь 2021- май 2022	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
3	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в январе		Центр тестирования г. Тосно
4	Сентябрь 2021- май 2022	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
5	Сентябрь 2021- май 2022	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
6	Январь-март 2021	Бег на лыжах (мин.сек.)	П. Шапки Лыжная база	

7	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в феврале		Центр тести рован ия г. Тосно
8	Сентябрь 2021- май 2022	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
9	Сентябрь 2021- май 2022	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	ТИР КСК п. Сельцо	
	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в марте		Центр тести рован ия г. Тосно
10	Сентябрь 2021- май 2022	Челночный бег 3x10 м (с)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
11	Сентябрь 2021- май 2022	Смешанное передвижение (1 км) и бег 1,5-3 км	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
12	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в апреле		Центр тести рован ия г. Тосно
13	Сентябрь 2021- май 2022	Бег 30м (с)	Спортзал, стадион, центр тестировани	

			я ГТО г. Тосно	
14	Сентябрь 2021- май 2022	Бег 60м (с)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
15	Сентябрь 2021- май 2022	Бег 100м (с)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
16	Сентябрь 2021- май 2022	Метание мяча весом 150 г (м)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
17	Сентябрь 2021- май 2022	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
18	Сентябрь 2021- май 2022	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Спортзал, стадион, центр тестировани я ГТО г. Тосно	
19	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в мае		Центр тести рован ия г. Тосно