**График выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации (ВФСК ГТО) в Николаевском муниципальном районе на 2017 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Понедельник | Вторник | Воскресенье | Четверг | Воскресенье |
| Дата | Октябрь: 2, 9  Ноябрь: 20, 27  Декабрь: 4, 11 | Октябрь: 17, 24  Ноябрь: 7, 14  Декабрь: 19, 26 | Октябрь: 15, 22  Ноябрь: 19  Декабрь: 24 | Ноябрь: 2, 9  Февраль: 8, 15 | Октябрь: 29  Ноябрь: 5  Декабрь: 17 |
| Место проведения | Тир МБОУ СОШ № 5 | Универсальный спортивный зал СОК Атлант | Универсальный спортивный зал СОК Атлант | Парк имени М.Горького | Плавательный бассейн СОК Атлант |
| Время | 17.00-19.00 | 15.00-16.00 | 12.00-14.00 | 17.00-19.00 | 14.00-15.00 |
| Виды испытаний | Стрельба из пневматической винтовки 5, 10 м | Челночный бег 3х10 м (с)  Бег на 30 м (с)  Бег на 60 м (с)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)  Бег на 1 км (мин)  Прыжок в длину с разбега (см)  Метание мяча весом 150 г (м)  Бег на 5 км (мин)  Бег на 2 км (мин)  Бег на 3 км (мин)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин)  Рывок гири на 16 кг (кол-во раз)  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)  Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км  Смешанное передвижение на 2 км  Скандинавская ходьба 3 км | Плавание без учета времени 10, 15, 25, 50 м  Плавание на 50 м  Плавание: преодолеть дистанцию (м) |