

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ  
 \_\_\_\_\_ А.А. Печёнкин

Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

**График выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (гто) на 1-2 квартал 2022 год  
 Мордовский район**

№	Дата	Участники тестирования	Степень	Время	Вид испытаний	Место проведения	Ответственные
1.	22.01.2022г.	Образовательные учреждения.	I – V	09:00 – 13:00	Бег на лыжах 1,2,3,5км.	Стадион р.п Мордово	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.
		Взрослое население	VI-IX	13:00			
2.	05.02.2022г.	Образовательные учреждения.	I – V	09:00-13:00	Бег на лыжах 1,2,3,5км.	Стадион р.п Мордово	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.
3.	19.03.2022 г.	Взрослое население.	VI-IX	09:00 – 13:00	Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Рывок гири 16кг.	МБУ ДО ДЮСШ ул. Коммунальная д. 38	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.
4.	15.04.2022г	Взрослое население.	VI-IX	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.			

					<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p>		
5.	01.04.2022	Оборонинская сош.	I – III	09:00 – 13:00	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>	МБУ ДО ДЮСШ ул. Коммунальная д. 38	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.
6.	16.04.2022	Новопокровская сош и филиалы	I-V	09:00 – 13:00	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p>		
7.	14.05.2022 г.	Образовательные учреждения.	I - V	10:00 – 12:00	<p>Бег на 30, 60 м., 100 м.</p> <p>Бег на 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м.</p> <p>Метание мяча 150 гр., Метание мяча в цель.</p> <p>Метание гранаты 500 гр., 700 гр.</p>	Оборонинская сош	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.

<b>8.</b>	<b>27.05.2022</b>	Образовательные учреждения	<b>III-V</b>	<b>10:00 – 12:00</b>	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку с дистанции 10 м.	<b>Стадион р.п. Мордово</b>	Малахов А.А. Шабанов В.Н.
<b>9.</b>	<b>26.06.2022</b>	Взрослое население	<b>VI-IX</b>	<b>10:00 – 12:00</b>	Легкоатлетические виды тестирования	<b>Стадион р.п. Мордово</b>	Иноземцев А.А. Шабанов В.Н. Попов В.И. Сарычева Л.А. Малахов А.А.