

Мероприятия
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1	Сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	Сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-5	Сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	Сентябрь
5	Прыжок в длину с разбега	2-5	Сентябрь
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	Сентябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	Сентябрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-5	Сентябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	Сентябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	Сентябрь
11	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	Май
13	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	Февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	Март
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	Март
16	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	Июнь