



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

Нормативы	Ступени	Дата сдачи
Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь