

**Мероприятия на 2021-2022 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-4	март
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	март
3	Бег на 1, 2 км	1-4	март
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	март
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	декабрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	декабрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	декабрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	ноябрь
10	Плавание на 25, 50 м	1-4	февраль
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	1-4	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель	1	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	май

Руководитель ШСК «Успех»

Конакбиев М.О.

