

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

<b>№</b>	<b>нормативы</b>	<b>ступени</b>	<b>Сроки</b>
1	Челночный бег 3X10м	1-5	Сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-5	Сентябрь
3	Бег на 1000,2000,3000 м	1-5	Сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	Октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1-5	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	Ноябрь
10	Бег на лыжах 1000,2000, 3000 м	1-5	февраль
11	Стрельба из пневматической винтовки	4-5	февраль
12	Метание теннисного мяча в цель	1	май
13	Метание спортивного снаряда на дальность	2-5	Май