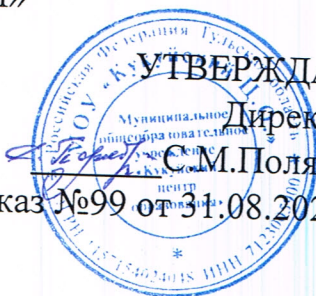


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУКУЙСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.М.Поляков  
Приказ №99 от 31.08.2022г.



Мероприятия на 2022-2023 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»

| №  | Нормативы                                        | Ступени | Дата сдачи    |
|----|--------------------------------------------------|---------|---------------|
| 1  | Челночный бег 3x10 м                             | 1-5     | сентябрь, май |
| 2  | Бег на 30, 60, 100 м                             | 1-5     | сентябрь, май |
| 3  | Бег на 1, 2, 3 км                                | 1-5     | сентябрь, май |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1-5     | сентябрь, май |
| 5  | Метание спортивного снаряда на дальность         | 1-5     | сентябрь, май |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине      | 1-5     | сентябрь, май |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.          | 1-5     | сентябрь, май |
| 8  | Поднимание туловища из положения лежа на спине   | 1-5     | сентябрь, май |
| 9  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 1-5     | сентябрь, май |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки              | 3-5     | сентябрь, май |
| 11 | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км                     | 1-5     | сентябрь, май |
|    |                                                  |         |               |
|    |                                                  |         |               |