



**Календарный план
сдачи ВФСК "ГТО" студентами БПОУ «Усть-Заостровский СТ»**

№ п/п	Нормативы	Дата
1.	Бег на 100 м (с)	сентябрь
2.	Бег на 2 км (мин, с) и на 3 км (мин, с)	сентябрь
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	октябрь
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	ноябрь
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	ноябрь
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) и на 5 км (мин, с)	январь
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	февраль
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	февраль
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	февраль
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	май

Руководитель физического воспитания

С.В. Цвирко