

Директор учреждения



А.М. Гринев

**План мероприятий**  
**по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне»**  
**школьного спортивного клуба «ЮНИОР»**  
**МБОУ «Подгоренский лицей имени Н.А. Белозорова»**  
**Россошанского муниципального района Воронежской области**  
**на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-5	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-5	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	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	Плавание на 25, 50 м	1-5	февраль
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	1-5	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель	1	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	2-5	май