

**Календарный план реализации спортивно-технического комплекса  
«Готов к труду и защите Отечества» в 2012 – 2013 учебном году**

№	Виды испытаний Сроки проведения	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь - Декабрь		Январь - Февраль	
		01-15	16-30	01-15	16-31	01-15	16-30	01-15	16-31
1.	Челночный бег 3x10 (с)								
2.	Бег 30 м (с) Бег 60 м (с) Бег 100 м (с)								
3.	Бег 1000 м (с) Бег 1500 м (с) Бег 2000 м (с) Бег 3000 м (с)								
4.	Прыжок в длину с места (см)								
5.	Сгибание рук в упоре лежа (раз) Подтягивание на высокой перекладине (раз)								
6.	Метание мяча/ гранаты (м)								
7.	Наклон вперед с прямыми ногами (см)								
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)								
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) Лыжные гонка 2 км (мин)								
10.	Стрельба из пневматической винтовки								
11.	Плавание 50 м (мин)								



Школьный этап



Муниципальный этап