



Утверждаю
Директор школы
Г.И.Головина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА

План-график
приема зачетов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в 2023-2024уч. году

№	Нормативы	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	декабрь
2	Бег на 60, 100 м	Сентябрь, апрель
3	Бег на 1, 2 км	Сентябрь, апрель
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Октябрь, март
5	Прыжок в длину с разбега	май
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	январь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	январь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	январь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	ноябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	декабрь
11	Метание теннисного мяча в цель	ноябрь
12	Метание теннисного мяча на дальность	сентябрь
13	Стрельба из пневматической винтовки	апрель
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3 км	Январь- февраль