

И. о директора МКОУ «ДЮСШ»  
И. Чумаков.



Утверждаю  
И. Чумаков.

## ПЛАН

на 2018 по реализации мероприятий комплекса ГТО (с I-XI ступень).

### 1. 12,13 - января

Бег на лыжах.

### 2. 26 – января.

Бег на лыжах.

### 3. 9, 10- февраля

Бег на лыжах.

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

### 4. 22- февраля

Бег на лыжах.

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

### 5. 2, 3- марта

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

### 6. 23- марта

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

**7. 6, 7- апреля**

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

**8. 27- апреля**

Метание спортивного снаряда

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Бег на 1 км-3 км.

Прыжок в длину с разбега

**9. 11, 12 - мая**

Метание спортивного снаряда

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Прыжок в длину с разбега

Бег на 1 км-3 км.

**10. 24 мая**

Метание спортивного снаряда

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Прыжок в длину с разбега

Бег на 1 км-3 км.

**11. 8,9- июня**

Метание спортивного снаряда

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Прыжок в длину с разбега

Бег на 1 км-3 км.

**12. 28 июня**

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Бег на 30-100 м

Прыжок в длину с разбега

Бег на 1 км-3 км.  
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.  
Рывок гири 16 кг.  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  
Метание мяча весом 150 г  
Метание спортивного снаряда весом 700 г  
Метание спортивного снаряда весом 500 г.

### **13. 14,15 - Сентября**

Бег на 30 м  
Бег на 60 м  
Бег на 100 м  
Бег на 1 км, 1,5 км, 3 км.  
Метание мяча весом 150 г  
Метание спортивного снаряда весом 700 г  
Метание спортивного снаряда весом 500 г.  
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

### **14. 28 - Сентября**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
Подтягивание из виса на высокой перекладине.  
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  
Бег на 30 м  
Бег на 60 м  
Бег на 100 м  
Бег на 1 км, 1,5 км, 3 км.  
Метание мяча весом 150 г  
Метание спортивного снаряда весом 700 г  
Метание спортивного снаряда весом 500 г.  
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

### **15. 12,13- Октября**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.  
Прыжок в длину с разбега  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Бег на 100 м

Бег на 1 км, 1,5 км, 3 км.

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

#### **16. 26- Октября**

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Рывок гири 16 кг.

#### **17. 9,10 -Ноября**

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Рывок гири 16 кг.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

#### **18. 23- Ноября**

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Рывок гири 16 кг.

#### **19. 7,8-Декабря**

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Рывок гири 16 кг.

Бег на лыжах.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

**20. 21,22- декабря**

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Рывок гири 16 кг.

Бег на лыжах.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.