

**РАСПИСАНИЕ**  
**(АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ)**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО СТУДЕНТАМИ «СПК» В РАМКАХ**  
**ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ГТО «ОДНА СТРАНА – ОДНА КОМАНДА».**

<b><u>ДАТА</u></b>	<b><u>ГРУППЫ/ВРЕМЯ</u></b>	<b><u>НОРМАТИВЫ:</u></b>
<b><u>1 НОЯБРЯ</u></b>		1. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ;
<b><u>2 НОЯБРЯ</u></b>	По согласованию	2. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ;
<b><u>3 НОЯБРЯ</u></b>	с администратором	3. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ;
<b><u>20 НОЯБРЯ</u></b>	ГТО	4. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ;
<b><u>21 НОЯБРЯ</u></b>		5. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ
<b><u>21 НОЯБРЯ</u></b>		НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ;
<b><u>22 НОЯБРЯ</u></b>		6. СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
<b><u>23 НОЯБРЯ</u></b>		ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ С ОПОРОЙ О СТОЛ, ДИСТАНЦИЯ – 10 МЕТРОВ

**ФЕВРАЛЬ**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА ГТО ПО БЕГУ НА ЛЫЖАХ НА 3 И 5 КМ В РАМКАХ «МОСКОВСКОЙ ЛЫЖНИ» В ЧЕСТЬ ДНЯ ЗИМНИХ ВИДОВ**  
**СПОРТА В РОССИИ.**

**РАСПИСАНИЕ**  
**(АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ)**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО СТУДЕНТАМИ «СПК» В РАМКАХ**  
**ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ГТО «ОДНА СТРАНА – ОДНА КОМАНДА».**

<b><u>ДАТА</u></b>	<b><u>ГРУППЫ/ВРЕМЯ</u></b>	<b><u>НОРМАТИВЫ:</u></b>
<b><u>1 ДЕКАБРЯ</u></b>		1. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ;
<b><u>4 ДЕКАБРЯ</u></b>	По согласованию	2. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ;
<b><u>5 ДЕКАБРЯ</u></b>	с администратором	3. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ
<b><u>6 ДЕКАБРЯ</u></b>	ГТО	НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ;
<b><u>7 ДЕКАБРЯ</u></b>		

**ФЕВРАЛЬ**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА ГТО ПО БЕГУ НА ЛЫЖАХ НА 3 И 5 КМ В РАМКАХ «МОСКОВСКОЙ ЛЫЖНИ» В ЧЕСТЬ ДНЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ.**