

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления физической культуры и спорта

Р.Е. Домашин



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования и мол. политики

С.В. Казимирова



СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАУ ДО «СШ «Кварц»»

М.А. Горшков



План мероприятий на 2024 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО» среди образовательных учреждений
(Муниципальный центр тестирования МАУ ДО «СШ «Кварц»»)

ЯНВАРЬ 2024

1	30 января вторник	ОФП Челночный бег 3*10 м, Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1-2 ступень
2	31 января среда	ОФП Челночный бег 3*10 м, Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	3-4 ступень

ФЕВРАЛЬ 2024

ВАЖНО! Испытание «Бег на лыжах» будет проходить только по предварительной заявке.

В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.

1	6 февраля* вторник	Бег на лыжах 1,2, 3и 5 км.	«Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	2-6 ступень
		Зимний фестиваль ВФСК ГТО 1 часть			
2	13 февраля вторник	Зимний фестиваль ВФСК ГТО 2 часть	«Красная горка»	Начало испытаний: 13.30	2-6 ступень

*** Дата испытаний может изменяться, в связи с погодными условиями.**

МАРТ 2024

ОФП					
1	4 марта** понедельник	Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1-4 ступень
2	20 марта среда	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 14.00 (малый бассейн) Начало испытаний: 14.00 (большой бассейн)	1-2 ступень 3-4 ступень
3	21 марта** четверг	<u>Бег на лыжах 1,2 и 3 км.</u>	«Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	2-4 ступень
4	27 марта среда	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	«Кварц»	13.30	4 ступень

**** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

АПРЕЛЬ 2024

1	17 апреля** среда	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 14.00 (малый бассейн) Начало испытаний: 14.00 (большой бассейн)	1-2 ступень 3-4 ступень
---	----------------------	----------------------------	---------	--	----------------------------------

**** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

МАЙ 2024

1	16 мая вторник	<u>Легкая атлетика</u> Бег 10/30/60 м. Бег 700м, 800м, 1/1,5км Метание мяча	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1-4 ступень
2	20 мая Понедельник	<u>Летний фестиваль</u> <u>ВФСК ГТО</u>	Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 13.30	2-6 ступень

**** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первы раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

ИЮНЬ 2024

1	19 июня** понедельник	Легкая атлетика Бег 10/30/60 м. Бег 700м., 800м, 1/1.5км Метание мяча	«Кварц»	Начало испытаний: 10.00	1-4 ступень
2	26 июня** среда	Стрельба из электронного оружия	«Кварц»	Начало испытаний: 10.00	4 ступень

**** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первы раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

СЕНТЯБРЬ 2024

1	17 сентября вторник	Легкая атлетика Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ снаряда.	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень
2	24 сентября* вторник	Легкая атлетика Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ снаряда.	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень

*** Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 17 сентября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.

ОКТЯБРЬ 2024

1	8 октября вторник	ОФП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень
2	10 октября четверг	Стрельба из электронного оружия	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень

четверг	ОФП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5- / ступень
4 18 октября** пятница	Легкая атлетика Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ снаряда.	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень

* Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 8 октября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «Без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

НОВАБРЬ 2024

1 5 ноября* вторник	Стрельба из электронного оружия	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень
2 6 ноября среда	Плавание 50 м.	«Кварц»	Начало испытаний: 14.00	5-7 ступень
3 20 ноября** среда	ОФП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень
4 28 ноября** четверг	Стрельба из электронного оружия	«Кварц»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень

* Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 8 октября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «Без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

ДЕКАБРЬ 2024

ВАЖНО! Испытание «Бег на лыжах» будет проходить только по предварительной заявке. В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.

1	17 декабря вторник	<u>Бег на лыжах 2,3 и 5 км.</u>	«Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	5-7 ступень
2	18 декабря** среда	<u>Плавание 50 м.</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 14.00	5-7 ступень

** Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.