|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Начальник управления физической культуры и спорта  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Киричев | **СОГЛАСОВАНО:**  Директор  МАУ СШ «Спартак»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.А.Белов | **СОГЛАСОВАНО:**  Директор  МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.А. Горшков | **СОГЛАСОВАНО:**  Директор  МАУ «ФОК «Красная горка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Г.В. Пржевальский |

***План мероприятий на 2021 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»***

***среди взрослого населения***

***(Муниципальный центр тестирования МАУ ФОК «Кварц»)***

***ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке..***

***ЯНВАРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 11 января  понедельник | ОФП  Челночный бег 3\*10 м.,  Подтягивание/отжимание;  Наклон вперед на гимнастической скамье;  Поднимание туловища;  Прыжок в длину с места | МАУ ФОК  « Кварц» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **23 января**  **суббота** | **ОФП**  Челночный бег 3\*10 м.,  Подтягивание/отжимание;  Наклон вперед на гимнастической скамье;  Поднимание туловища;  Прыжок в длину с места | МАУ ФОК  « Кварц» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

***ФЕВРАЛЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 9 февраля\* вторник | Бег на лыжах 1,2, 3 и 5 км. | МАУ ФОК  «Кварц»  Лесной массив  «Моховые горы» | Начало испытаний:  13.30 | 6-11  ступень |
| 2 | **28 февраля\* воскресенье** | **Бег на лыжах 1,2, 3 и 5 км.** | МАУ ФОК  «Кварц»  Лесной массив  «Моховые горы» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

*\* Дата испытания может изменяться, в связи с погодными условиями.*

***МАРТ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 22 марта  понедельник | Плавание 25 и 50 м. | МАУ ФОК  «Кварц» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **27 марта**  **суббота** | **Плавание 25 и 50 м.** | МАУ ФОК  «Красная горка» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

***АПРЕЛЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 12 апреля понедельник | Стрельба из электронного оружия | МАУ ФОК «Красная горка» | Начало испытаний: 12.00 | 6-11 ступень |
| 2 | **17 апреля суббота** | **Стрельба из электронного оружия** | МАУ ФОК «Красная горка» | Начало испытаний: 10.00 | **6-11 ступень** |

***МАЙ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 17 мая  понедельник | Легкая атлетика  Короткая дистанция  Длинная дистанция  Метание спортивного снаряда | Стадион  МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **22 мая**  **суббота** | **Легкая атлетика**  Короткая дистанция  Длинная дистанция  Метание спортивного снаряда | Стадион  МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спарта» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

## ***СЕНТЯБРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 6 сентября  понедельник | Легкая атлетика  Короткая дистанция  Длинная дистанция  Метание спортивного снаряда | Стадион  МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **11 сентября**  **суббота** | **Легкая атлетика**  Короткая дистанция  Длинная дистанция  Метание спортивного снаряда | Стадион  МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спарта» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

## ***ОКТЯБРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 октября  понедельник | ОФП  Челночный бег 3\*10 м.,  Подтягивание/отжимание;  Наклон вперед на гимнастической скамье;  Поднимание туловища;  Прыжок с места | МАУ ФОК  «Кварц» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **9 октября суббота** | **ОФП**  Челночный бег 3\*10 м.,  Подтягивание/отжимание;  Наклон вперед на гимнастической скамье;  Поднимание туловища;  Прыжок с места | МАУ ФОК  «Кварц» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

## ***НОЯБРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8 ноября понедельник | Стрельба из электронного оружия | МАУ ФОК  «Красная горка» | Начало испытаний:  12.00 | 6-11  ступень |
| 2 | **13 ноября суббота** | **Стрельба из электронного оружия** | МАУ ФОК  «Красная горка» | Начало испытаний:  10.00 | **6-11**  **ступень** |

***ДЕКАБРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 6 декабря понедельник | Плавание 25 и 50 м. | МАУ ФОК «Кварц» | Начало испытаний: 12.00 | 6-11 ступень |
| 2 | **11 декабря суббота** | **Плавание 25 и 50 м.** | МАУ ФОК «Кварц» | Начало испытаний: 10.00 | **6-11 ступень** |
| 3 | **14 декабря вторник** | **Бег на лыжах 1,2,3 и 5 км.** | МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы» | Начало испытаний: 13.30 | **6-11 ступень** |

***ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке. Дата, время и место проведения испытаний может изменяться по предварительной записи/заявке.***