|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**Начальник управления физической культуры и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Киричев | **СОГЛАСОВАНО:**ДиректорМАУ 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 январяпонедельник | ОФПЧелночный 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 | 6-11ступень |
| 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 маяпонедельник | Легкая атлетика Короткая дистанцияДлинная дистанцияМетание спортивного снаряда | Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак» | Начало испытаний:12.00 | 6-11ступень |
| 2 | **22 мая** **суббота** | **Легкая атлетика** Короткая дистанцияДлинная дистанцияМетание спортивного снаряда | Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спарта» | Начало испытаний:10.00 | **6-11****ступень** |

## ***СЕНТЯБРЬ 2021***

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

## ***ОКТЯБРЬ 2021***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 октябряпонедельник | ОФПЧелночный бег 3\*10 м., Подтягивание/отжимание;Наклон вперед на гимнастической скамье;Поднимание туловища;Прыжок с места | МАУ ФОК «Кварц» | Начало испытаний:12.00 | 6-11ступень |
| 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 | 6-11ступень |
| 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.***