

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления  
физической культуры  
спорта муниципального  
округа город Бор  
Нижегородской области



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
образования и молодежной  
политики муниципального  
округа город Бор



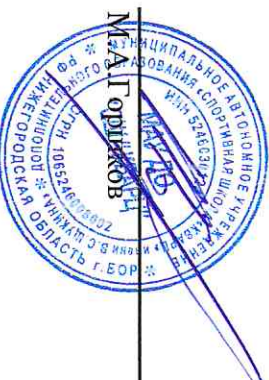
СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО «СШ  
«Красная Горка»



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО «СШ  
«Кварц» им. В.С. Шуккина



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО СШ  
«Спартак»



О.С. Шакина

С.В. Казимирова

Г.В. Пржевальский

М.А. Горюхов

А.А. Беловзак

## План мероприятий на 2026 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»

Среди образовательных учреждений

(Муниципальный центр тестирования МАУ ДО «СШ «Красная Горка»)

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

### ЯНВАРЬ

|   |                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |       |                |
|---|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| 1 | 20 января<br>вторник | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 5-6<br>ступень |
|   |                      | Стрельба из электронного оружия+плавание                                                                                                                                                                                                                    |                               |       |                |
| 2 | 21 января<br>среда   | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре                                                                                                                                                                     | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 3-4<br>ступень |

|   |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |       |                |
|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|----------------|
|   |                      | лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                                                                                                                                                                                                           |                                |       |                |
| 3 | 22 января<br>четверг | Стрельба из электронного оружия-плавание<br><br><u>ОФП</u><br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+<br>Метание теннисного мяча в цель + плавание | МАУ ДО «СПИ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 1-2<br>ступень |

## ФЕВРАЛЬ

|   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                           |       |                |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------|
|   |                           | <u>Ходьба на лыжах, бег на лыжах 1 км *</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |       | 1-3<br>ступень |
| 4 | 4 февраля<br>среда        | <u>Зимний фестиваль<br/>ВФСК ГТО 1 часть</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | МАУ ДО «СПИ<br>«Кварц»<br>Лесной массив<br>«Моховые горы» | 13.30 | 1-5<br>ступень |
| 5 | 11 февраля<br>среда       | <u>Зимний фестиваль<br/>ВФСК ГТО 2 часть</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | МАУ ДО «СПИ<br>«Красная Горка»                            | 14.00 | 1-5<br>ступень |
| 6 | 16 февраля<br>Понедельник | <u>ОФП</u><br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+<br>Метание теннисного мяча в цель + плавание | МАУ ДО «СПИ<br>«Красная Горка»                            | 14.00 | 1-2<br>ступень |
| 7 | 18 февраля<br>Среда       | <u>ОФП</u><br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из                                                                                                  | МАУ ДО «СПИ<br>«Красная Горка»                            | 14.00 | 3-4<br>ступень |

|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |       |                                   |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 8  | 23 февраля<br>понедельник | положения лежа на спине<br>+<br>Стрельба из электронного оружия+плавание<br><br>ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+ | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 5-6<br>ступень                    |
| 9  | 25 февраля<br>среда       | Стрельба из электронного оружия+плавание<br><br>ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                 | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | Спортсмены ФОК<br>«Красная Горка» |
| 10 | 27 февраля<br>пятница     | Стрельба из электронного оружия+плавание<br><br>ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                 | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор             |

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

**МАРТ**

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |       |             |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-------------|
| 11 | 10 марта<br>вторник | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 5-6 ступень |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-------------|

|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |       |                                |  |
|----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|--|
|    |                           | +                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Стрельба из электронного оружия+плавание                  |       |                                |  |
| 12 | 11 марта<br>среда         | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                    | МАУ ДО «СПШ<br>«Красная Горка»                            | 14.00 | 3-4<br>ступень                 |  |
| 13 | 12 марта<br>четверг       | Стрельба из электронного оружия+плавание<br>ОФП<br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | МАУ ДО «СПШ<br>«Красная Горка»                            | 14.00 | 1-2<br>ступень                 |  |
| 14 | 13 марта<br>пятница       | Метание теннисного мяча в цель + плавание<br>ОФП<br>Бросок набивного мяча; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                                                                      | МАУ ДО «СПШ<br>«Красная Горка»                            | 10.00 | 1 ступень<br>Детские сады      |  |
| 15 | 17 марта<br>вторник       | Метание теннисного мяча в цель + плавание<br>Легкая атлетика<br>Бег на 30м, 60 м; бег на 1000м, на 1500м, на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.                                                                                                                                             | Стадион<br>«Спартак»                                      | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная Горка» |  |
| 16 | Март<br>(по согласованию) | Бег на лыжах 1,2 и 3 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | МАУ ДО «СПШ<br>«Квард»<br>Лесной массив<br>«Моховые горы» | 13.30 | 1-3 ступень                    |  |

\* Испытания будут 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

|    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |       |             |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|
| 17 | 7 апреля<br>вторник  | <p><u>ОФП</u></p> <p>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>+</p> <p>Стрельба из электронного оружия+плавание</p> | <p>МАУ ДО «СПШ<br/>«Красная Горка»</p> | 14.00 | БГК         |
| 18 | 8 апреля<br>среда    | <p><u>ОФП</u></p> <p>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>+</p> <p>Стрельба из электронного оружия+плавание</p> | <p>МАУ ДО «СПШ<br/>«Красная Горка»</p> | 14.00 | БГК         |
| 19 | 21 апреля<br>вторник | <p><u>ОФП</u></p> <p>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>+</p> <p>Стрельба из электронного оружия+плавание</p>                    | <p>МАУ ДО «СПШ<br/>«Красная Горка»</p> | 14.00 | 5-6 ступень |
| 20 | 22 апреля<br>среда   | <p><u>ОФП</u></p> <p>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>+</p> <p>Стрельба из электронного оружия+плавание</p>                    | <p>МАУ ДО «СПШ<br/>«Красная Горка»</p> | 14.00 | 3-4 ступень |

|    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |       |                                   |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 21 | 23 апреля<br>четверг | ОФП<br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+<br>Метание теннисного мяча в цель + плавание | МАУ ДО «СП<br>«Красная Горка» | 14.00 | 1-2<br>ступень                    |
| 22 | 28 апреля<br>вторник | Легкая атлетика<br>Бег на 30м, 60 м; бег на 1000м, на 1500м, на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.                                                                                                                                                                                                | Стадион<br>«Спартак»          | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная<br>Горка» |

## МАЙ

|    |                       |                                                                                                                                              |                      |       |                           |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 23 | 11 мая<br>Понедельник | Легкая атлетика<br>Бег 10м.; бег на 30м.; челночный бег 3х10м; шестиминутный бег; смешанное передвижение на 1000м.                           | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 1-2 ступень               |
| 24 | 12 мая<br>Вторник     | Легкая атлетика<br>Бег на 30м, на 60м; бег на 1000м, на 1500м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.                                | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 3-4 ступень               |
| 25 | 13 мая<br>среда       | Легкая атлетика<br>Бег на 30м, на 60м, 100 м; бег на 2000м, 3000м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.                            | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 5-6 ступень               |
| 26 | 14 Мая<br>четверг     | Легкая атлетика<br>Бег на 30м, 60 м; бег на 1000м, на 1500м, на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор     |
| 27 | 15 мая<br>пятница     | Легкая атлетика<br>Бег 30 м, бег 10м; шестиминутный бег; челночный бег 3х10м                                                                 | Стадион<br>«Спартак» | 10.00 | 1 ступень<br>Детские сады |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |       |                                               |
|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----------------------------------------------|
| 28 | 18 мая<br>понедельник | <u>Легкая атлетика</u><br>Бег на 30м, 60 м; бег на 1000м., на 1500м., на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.                                                                                                                                             | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная Горка»                |
| 29 | 19 мая<br>вторник     | <u>Летний фестиваль ВФСК ГТО</u>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Стадион<br>«Спартак» | 13.30 | 4-5 ступень                                   |
| 30 | 20 мая<br>среда       | <u>Легкая атлетика</u><br>Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.                                                                                                                                                    | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | БГК                                           |
| 31 | 21 мая<br>четверг     | <u>ОФП</u><br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+ | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | БГК                                           |
| 32 | 28 мая<br>пятница     | <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u><br><u>Летний фестиваль ВФСК ГТО</u>                                                                                                                                                                                                               | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Среди обучающихся образовательных организаций |

## СЕНТЯБРЬ

|    |                        |                                                                                                                           |                      |       |             |
|----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------------|
| 33 | 8 сентября<br>вторник  | <u>Легкая атлетика</u><br>Бег на 30м, на 60м, 100 м; бег на 2000м, 3000м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.  | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 5-6 ступень |
| 34 | 9 сентября<br>среда    | <u>Легкая атлетика</u><br>Бег на 30м., на 60м.; бег на 1000м., на 1500м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.   | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 3-4 ступень |
| 35 | 10 сентября<br>четверг | <u>Легкая атлетика</u><br>Бег 10м.; бег на 30м.; челночный бег 3х10м; шестиминутный бег; смешанное передвижение на 1000м. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 1-2 ступень |

|    |                        |                                                                                                                                               |                      |       |                                |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|--------------------------------|
| 36 | 11 сентября<br>пятница | Легкая атлетика<br>Бег 30 м, бег 10м; шестиминутный бег, челночный бег 3х10м                                                                  | Стадион<br>«Спартак» | 10.00 | 1 ступень<br>Детские сады      |
| 37 | 15 сентября<br>вторник | Легкая атлетика<br>Бег на 30м,60 м; бег на 1000м., на 1500м., на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда. весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная Горка» |
| 38 | 16 сентября<br>среда   | Легкая атлетика<br>Бег на 30м,60 м; бег на 1000м., на 1500м., на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда. весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор          |
| 39 | 22 сентября<br>вторник | Легкая атлетика<br>Бег 30 м, бег 10м; шестиминутный бег, челночный бег 3х10м                                                                  | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 1 ступень<br>Детские сады      |

## ОКТАБРЬ

|    |                           |                                                                                                                                               |                      |       |                                |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|--------------------------------|
| 40 | 6 октября<br>вторник      | Легкая атлетика<br>Бег на 30м, на 60м, 100 м; бег на 2000м., 3000м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.                            | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 5-6<br>ступень                 |
| 41 | 7 октября<br>среда        | Легкая атлетика<br>Бег на 30м., на 60м.; бег на 1000м., на 1500м.; челночный бег 3х10м; метание мяча весом 150г.                              | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 3-4<br>ступень                 |
| 42 | 8 октября<br>четверг      | Легкая атлетика<br>Бег 10м.; бег на 30м.; челночный бег 3х10м; шестиминутный бег; смешанное передвижение на 1000м.                            | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | 1-2<br>ступень                 |
| 43 | 9 октября<br>пятница      | Легкая атлетика<br>Бег на 30м,60 м; бег на 1000м., на 1500м., на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда. весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная Горка» |
| 44 | 12 октября<br>понедельник | Легкая атлетика<br>Бег на 30м,60 м; бег на 1000м., на 1500м., на 2000м.; челночный бег 3х10м; метание спортивного снаряда. весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор          |

|    |                           |                                                                                                                                            |                      |       |     |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----|
| 45 | 19 октября<br>понедельник | Легкая атлетика<br>Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г. | Стадион<br>«Спартак» | 14.00 | БГК |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----|

## НОВЫЙ

|    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               |       |                           |
|----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------------|
| 46 | 10 ноября<br>вторник | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                                                    | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 5-6<br>ступень            |
| 47 | 11 ноября<br>среда   | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                                                    | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 3-4<br>ступень            |
| 48 | 12 ноября<br>четверг | Стрельба из электронного оружия+плавание<br>ОФП<br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+ | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 14.00 | 1-2<br>ступень            |
| 49 | 17 ноября<br>вторник | Метание теннисного мяча в цель + плавание<br>ОФП<br>Бросок набивного мяча; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+                                                                                                      | МАУ ДО «СШ<br>«Красная Горка» | 10.00 | 1 ступень<br>Детские сады |

|                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |       |                                |
|------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--------------------------------|
| 50                                       | 18 ноября<br>среда   | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                    | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | Спортсмены ФОК «Красная Горка» |
| 51                                       | 19 ноября<br>четверг | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                    | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор          |
| 52                                       | 24 ноября<br>вторник | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+ | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | БГК                            |
| Стрельба из электронного оружия+плавание |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                            |       |                                |

## ДЕКАБРЬ

|                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |       |                |
|------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|----------------|
| 53                                       | 8 декабря<br>вторник | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+ | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | 5-6<br>ступень |
| Стрельба из электронного оружия+плавание |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |       |                |

|                                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |       |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-----------------------|
| 54                                       | 9 декабря<br>среда    | ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+                                              | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 13.30 | 4-5 ступень           |
| 55                                       | 10 декабря<br>четверг | ОФП<br>Бросок набивного мяча, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>+                       | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | 1-2 ступень           |
| 56                                       | 11 декабря<br>пятница | Метание теннисного мяча в цель + плавание<br>ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+ | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | 3-4 ступень           |
| 57                                       | 22 декабря<br>вторник | Стрельба из электронного оружия+плавание<br>ОФП<br>Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине<br>+  | МАУ ДО «СШ «Красная Горка» | 14.00 | Спортсмены м.о.г. Бор |
| Стрельба из электронного оружия+плавание |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |       |                       |