

Утверждаю:

Директор МБУ «ИМЦ по ФКиС»


Г.М. Касаткина

« 12 » января 2026

ПЛАН

мероприятий по реализации и внедрению Всероссийского физкультурно -
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
на 2026 год

N п/п	Наименование мероприятия	Дата, время	Место проведения	Виды испытаний
1.	Тестирование населения	28.01.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
2.	Тестирование населения	06.02.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
3.	Тестирование населения	10.02.2026, с 14.00 до 16.00	Лыжная база МАСОУ "Спартак"	Бег на лыжах
4.	Тестирование населения	19.02.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег)

				Плавание
5.	Тестирование населения	25.02.2026, с 14.00 до 16.00	Лыжная база МАСОУ "Спартак"	Бег на лыжах
6.	Тестирование населения	11.03.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
7.	Тестирование населения	14.03.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
8.	Тестирование населения	19.03.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
9.	Тестирование населения	27.03.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
10.	Тестирование населения	10.04.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
11.	Тестирование населения	22.04.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание,

			"СШОР"Юпитер"	подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
12.	Тестирование населения	13.05.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
13.	Тестирование населения	27.05.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
14.	Тестирование населения	24.06.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание

				спортивного снаряда по погоде (улица)
15.	Тестирование населения	12.08.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
16.	Тестирование населения	20.08.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
17.	Тестирование населения	09.09.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
18.	Тестирование населения	16.09.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег)

				Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
19.	Тестирование населения	30.09.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
20.	Тестирование населения	07.10.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
21.	Тестирование населения	14.10.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)

22.	Тестирование населения	20.10.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
23.	Тестирование населения	11.11.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
24.	Тестирование населения	18.11.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, челночный бег) Плавание Бег на длинную дистанцию, бег на 30 метров, бег на 60 метров, метание спортивного снаряда по погоде (улица)
25.	Тестирование населения	09.12.2026, с 08.30 до 12.00	ФОК "Президентский" МАУ ДО "СШОР"Юпитер"	Виды в зале (тест на гибкость, пресс, прыжок, отжимание, подтягивание, бег на 30 метров, челночный бег) Плавание
26.	Тестирование	17.12.2026,	Лыжная база	Бег на лыжах

	населения	с 14.00 до 16.00	МАСОУ "Спартак"	
27.	Тестирование населения	22.12.2026, с 14.00 до 16.00	Лыжная база МАСОУ "Спартак"	Бег на лыжах

Начальник центра тестирования ВФСК ГТО

К.Б. Крутакова