

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА

И.О. НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИКАЗ

13.12.2021 № 08-13/894

Об утверждении плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», п. 4 части 1 статьи 9 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 02.08.2019), руководствуясь распоряжением Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа «Об утверждении регионального плана мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Ямало-Ненецкого автономного округа» от 23 июля 2014 года № 468-РП, в рамках реализации мероприятий для достижения целевых показателей регионального проекта «Спорт – норма жизни» в муниципальном образовании город Ноябрьск на 2019 - 2024 годы

приказываю:

1. Утвердить план-график организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году (далее план-график), согласно приложению к настоящему приказу.

2. Назначить координатором исполнения плана-графика Копылову Е.В., аналитика 1 категории отдела физкультурно-спортивной и организационно-методической работы управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска.

3. Руководителям: МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова», МАУ «ЦСМ и ФМР», МАУ «ФОКЗ», МБУ «СШ «Олимпиец» обеспечить выполнение плана-графика в пределах бюджетных ассигнований.

4. Настоящий приказ вступает в силу с 01 января 2022 года.

5. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника отдела физкультурно-спортивной и организационно-методической работы управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска Щербакову Т.В.



Н.Ю. Василюк

План-график

организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году

(в муниципальном центре тестирования ГТО – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»,
в местах тестирования: МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова», МАУ «ЦСМ и ФМР», МАУ «ФОКЗ»)

№ п/п	**Дата приема нормативов ВФСК «ГТО»	*Время приема нормативов ВФСК «ГТО»	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастная ступень	Ответственный за организацию испытаний (тестов) ФИО, тел
I квартал						
1	08.01.2022 15.01.2022 22.01.2022 29.01.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	22.01.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
3	29.01.2022		МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75)	«Единый день ГТО» для жителей города Ноябрьска	I - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович

			зал игровых видов спорта			42-71-79 cok.ufk@mail.ru
4	30.01.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	30.01.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	
6	05.02.2022 12.02.2022 19.02.2022 26.02.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	<p>МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн</p>	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
7	11-13.02.2022	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта, (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p>	<p>I этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	IV ступени (учащиеся)	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович</p>

			<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А), зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>			<p>35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
8	20.02.2022	<p>11.00 (с ОВЗ)</p> <p>12.00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченн ыми возможност ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

				- поднимание туловища из положения лежа на спине		
9	20.02.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
10	26.02.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

11	05.03.2022 12.03.2022 19.03.2022 26.03.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	05.03.2022	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
13	12.03.2022	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
14	13.03.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	I - XI ступени для инвалидов и лиц с	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	<p>ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	
15	13.03.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью 	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 		
16	13.03.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченн ыми возможност ями здоровья	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
		12.00			I – XI ступени	

				<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 		
17	19.03.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) Бассейн</p>	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
18	25 - 27.03 2022	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта</p> <p>(ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А), зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>II этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	IV ступень (учащиеся)	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
	По заявкам			<ul style="list-style-type: none"> - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия 	III - IX ступень	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 		
4	24.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченн ыми возможност	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	
5	30.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
6	07.05.2022 14.05.2022 21.05.2022 28.05.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	13 - 15.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75),	I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-	III - IV ступени	Тракслер Владислав Константинович

			<p>зал игровых видов спорта (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А) зал игровых видов спорта МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	(учащиеся)	<p>42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
8	15.05.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченн ыми возможност ями здоровья</p> <p>I – XI</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
		12.00				

				<ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	ступени	
9	15.05.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
10	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский»	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11)

		12.00	(мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	in@sok-zenit.ru
11	21.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	21 - 22.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта,	II этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	III – IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79

			<p>(ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p> <p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А) зал игровых видов спорта</p> <p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>«Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>		<p>cok.ufk@mail.ru</p> <p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p> <p>Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru</p> <p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p>
13	<p>04.06.2022 11.06.2022 18.06.2022 25.06.2022</p>	<p>16.00 - 17.00 17.05 - 17.50</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн</p>	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <p>- по общей физической подготовке - по плаванию</p>	<p>IV - XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
14	<p>04.06.2022</p>	<p>11:00</p>	<p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p> <p>МАУ «ЦСМ и ФМР»</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p>- бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>	<p>I - XI ступени</p>	<p>Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p> <p>Тракслер Владислав Константинович</p>

			(ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км		42-71-79 cok.ufk@mail.ru
15	18.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
16	25.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км 		
	По заявкам			<ul style="list-style-type: none"> - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия 	III – IX ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
III квартал						
1	02.07.2022 09.07.2022 16.07.2022 23.07.2022 30.07.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	06.08.2022 13.08.2022 20.08.2022 27.08.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
3	06.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46), лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР»	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г 	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru

			(ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км		Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
4	20.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
5	27.08.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79

				<ul style="list-style-type: none"> - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км 		cok.ufk@mail.ru
6	<p>03.09.2022 10.09.2022 17.09.2022 24.09.2022</p>	<p>16.00 - 17.00 17.05 - 17.50</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн</p>	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
7	10.09.2022	11:00	<p>МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p> <p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км 	I - XI ступени	<p>Чурина Ксения Анатольевна</p> <p>33-50-30 olimpiec91@mail.ru</p> <p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 		
10	18.09.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
		12.00				

				<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 		
11	24.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	24.09.2022	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	«Урок ГТО» для воспитанников дошкольных образовательных учреждений	I ступень	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
	По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III - IX ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
IV квартал						
1	01.10.2022 08.10.2022 15.10.2022 22.10.2022 29.10.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	01.10.2022	12.00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д.19 А)	«Осенний фестиваль ГТО» для любителей скандинавской ходьбы города Ноябрьска	VI - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 		
5	23.10.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
		12.00				

				<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 		
6	29.10.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	05.11.2022 12.11.2022 19.11.2022 26.11.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	01.11.2022	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	«Каникулы с ГТО» для учащихся образовательных организаций	I - VI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
9	12.11.2022	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км 	VI - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpiec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79

				<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 		cz60@mail.ru
13	20.11.2022	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями</p>	<p>Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - бег на 60 метров - бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>ями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	
14	26.11.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
15	03.12.2022 10.12.2022 17.12.2022 24.12.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	<p>День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию 	IV - XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
16	10.12.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)	<ul style="list-style-type: none"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11)

			бассейн			in@sok-zenit.ru
17	11.12.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
18	11.12.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью 	<p>I – XI ступени</p>	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднятие туловища из положения лежа на спине 		
	По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III – IX ступени	Плисс Александр Владимирович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

* - регистрация участников начинается за час до начала мероприятия.

** - дата проведения мероприятия и место проведения могут быть изменены.

Для участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (с I по XI возрастные ступени) необходимо:

1. Зарегистрироваться на официальном сайте www.gto.ru, получить УИН (уникальный идентификационный номер).
 2. Заполнить заявку (личную или командную), согласие на обработку персональных данных и предоставить в отдел проведения спортивных и массовых мероприятий МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» города Ноябрьска) или отправить на электронный адрес: gto@sok-zenit.ru
 3. Ознакомиться с планом-графиком приема нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» на 2022 год.
 4. Согласовать даты проведения испытаний (тестов) и места проведения со специалистами центра тестирования города Ноябрьска – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» лично, либо по телефону 42-06-38 (доб. 25).
 5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00).
- По вопросам выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике, стрельбе и т.д. обращаться в центр тестирования по тел.: 42-06-38 (доб. 32)

Дополнительно информацию по всем интересующим вопросам можно получить в муниципальном центре тестирования города Ноябрьска (МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова») по телефону: 42-06-38 (доб. 32) и в спортивном отделе МАУ «ЦСМиФМР» 42-71-79.