

Приложение к приказу управления  
по физической культуре и спорту  
Администрации города Ноябрьска  
№ 08-13/3 ПЗ от 07.08.2023

### 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 2023 году

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

№ п/п	**Дата приема нормативов ВФСК «ГТО»	*Время приема нормативов ВФСК «ГТО»	Адрес места приема нормативов ВФСК «ГТО»	Виды испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	Возрастная степень	Ответственный за организацию испытаний (тестов), мероприятий, ФИО, тел
I квартал						
1	07.01.2023 14.01.2023 21.01.2023 28.01.2023  21.01.2023	16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)	IV-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	14.01.2023 21.01.2023 28.01.2023		МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей	IV-XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86

		10.00-12.00		города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) – по общей физической подготовке		cz60@mail.ru
3	21.01.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн  зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м  - стрельба (электронного оружия)	I-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
4	28.01.2023	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	«Единый день ГТО» для жителей города Ноябрьска	I - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
5	29.01.2023	11.00 (с ОБЗ)  12.00	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 - 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 - поднимание туловища из положения лежа на спине	I – XI ступени  <b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>  I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
6	29.01.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	- подтягивание из виса на высокой перекладине	I – XI	Белоцкий Николай Валентинович

		(с ОВЗ)  12.00	СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>ступени <b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XI ступени</p>	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	<p>04.02.2023 11.02.2023 18.02.2023 25.02.2023</p> <p>25.02.2023</p>	<p>16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<p>День самоподготовки 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"> <li>- по общей физической подготовке</li> <li>- по плаванию</li> <li>- стрельба (электронного оружия)</li> </ul>	IV-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

8	04.02.2023 11.02.2023 18.02.2023 25.02.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) – по общей физической подготовке	IV-XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
9	10-12.02.2023	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта,  МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн  МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А), зал игровых видов спорта  МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	I этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
10	12.02.2023	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	I – XI	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>		
11	19.02.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	<p>I – XI ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	25.02.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	I-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)

			бассейн зал аэробики	- стрельба (электронного оружия)		in@sok-zenit.ru
13	04.03.2023 11.03.2023 18.03.2023 25.03.2023  18.03.2023	16:00-17:00 17:05-17:50 10:00-11:00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
14	04.03.2023 11.03.2023 18.03.2023 25.03.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) – по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
15	12.03.2023	11.00 (с ОБЗ)	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 - 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	I – XVIII ступени  <b>для инвалидов и лиц с ограничен ными возможнос тями здоровья</b>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII ступени	
16	12.03.2023	11.00 (с ОВЗ)	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
17	11.03.2023	11.00	<p>МБУ «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км</li> <li>- передвижение на лыжах 2 км, 3км</li> </ul>	I - XVIII ступени	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович</p>

						42-71-79 cok.ufk@mail.ru
18	18.03.2023	11.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
19	18.03.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн  зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м  - стрельба (электронного оружия)	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
20	19.03.2023	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	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru



				- поднимание туловища из положения лежа на спине		
21	24 - 26.03 2023	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта</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)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
II квартал						
1	01.04.2023 08.04.2023 15.04.2023 22.04.2023 29.04.2023 29.04.2023	16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<p>День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)</p>	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	01.04.2023 08.04.2023 15.04.2023 22.04.2023 29.04.2023	10.00-12.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал</p>	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) - по общей физической подготовке</p>	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

3	16.04.2023	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
4	23.04.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о</li> </ul>	I – XVIII ступени  <b>для          инвалидов          и лиц с          ограничен          ными          возможнос          тями          здоровья</b>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII ступени	
5	23.04.2023	11.00 (с ОВЗ)	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

6	29.04.2023	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн</p> <p>зал аэробики</p>	<p>- плавание 50 м - плавание 25 м</p> <p>- стрельба (электронного оружия)</p>	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	<p>06.05.2023 13.05.2023 20.05.2023 27.05.2023 20.05.2023</p>	<p>16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00</p>	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)</p> <p>тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<p>День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)</p>	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	<p>06.05.2023 13.05.2023 20.05.2023 27.05.2023</p>	10.00-12.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал</p>	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) - по общей физической подготовке</p>	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
9	12 - 14.05.2023	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта</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>I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	III - XVIII ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

			МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»			
10	14.05.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	14.05.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	I – XVIII ступени	
12	20.05.2023	11.00	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> <li>- стрельба (электронного оружия)</li> </ul>	I-XVIII ступени	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
13	21.05.2023	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о</li> </ul>	I – XVIII	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

				<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>		
14	22 - 24.05.2023	11:00	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта,</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. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»</p>	<p>II этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»</p>	III – IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
15	03.06.2023 10.06.2023 17.06.2023 24.06.2023	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 самоподготовки 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"> <li>- по общей физической подготовке</li> <li>- по плаванию</li> </ul>	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
16	03.06.2023 10.06.2023 17.06.2023 24.06.2023	10.00-12.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал</p>	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте</p>	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				тестирования) - по общей физической подготовке		
17	10.06.2023	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
		14.00	лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	- 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км		
18	17.06.2023	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
		14:00	лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	- 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км		



19	24.06.2023	11:00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
		14:00	МБУ «СШ «Олимпиец» лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	- 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км		
III квартал						
1	01.07.2023 08.07.2023 15.07.2023 22.07.2023 29.07.2023	16:00-17:00 17.05-17:50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования):	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
			тренажерный зал бассейн	- по общей физической подготовке - по плаванию		
2	01.07.2023 08.07.2023 15.07.2023 22.07.2023 29.07.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) по общей физической подготовке	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

3	05.08.2023 12.08.2023 19.08.2023 26.08.2023	16:00-17:00 17.05-17:50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн	День самоподготовки 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-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
4	05.08.2023 12.08.2023 19.08.2023 26.08.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) — по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
5	19.08.2023	11:00  14:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)  лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
6	26.08.2023	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск»	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав

		14:00	(ул. Высоцкого, д. 19А)  лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	- бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 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 по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км		Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
7	02.09.2023 09.09.2023 16.09.2023 23.09.2023 30.09.2023	16:00-17:00 17.05-17:50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)	День самоподготовки 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-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	02.09.2023 09.09.2023 16.09.2023 23.09.2023 30.09.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) — по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru



11	10.09.2023	11.00 (с ОВЗ)  12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	16.09.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн  зал аэробики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> <li>- стрельба (электронного оружия)</li> </ul>	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
13	16.09.2023	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкая атлетика</li> <li>- бег на 30 м, 60 м, 100 м</li> <li>- бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км</li> </ul>	I - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович

		14:00	лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смешанное передвижение 1 км, 2 км</li> <li>- скандинавская ходьба на 3 км</li> <li>- метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г</li> <li>- метание мяча весом 150 г</li> <li>- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</li> <li>- кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км</li> <li>- смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км</li> </ul>		42-71-79 cok.ufk@mail.ru
14	17.09.2023	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> </ul>	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				- поднимание туловища из положения лежа на спине		
15	09.09.2023 16.09.2023 23.09.2023	09.00 - 18.00	48 км. по вынгапуровской трассе, р-н р. Вынгапур	Туристский поход с проверкой туристских навыков	III-V VI - IX VI - IX ступени	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
16	23.09.2023	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
IV квартал						
1	01.10.2023	12.00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д.19 А)	«Осенний фестиваль ГТО» для любителей скандинавской ходьбы города Ноябрьска	VI - XVIII ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
2	07.10.2023 14.10.2023 21.10.2023 28.10.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) – по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	МАУ «ФОКЗ» Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
3	07.10.2023 14.10.2023 21.10.2023 28.10.2023  28.10.2023	16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

4	15.10.2023	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
5	22.10.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о</li> </ul>	I – XVIII ступени  <b>для          инвалидов          и лиц с          ограничен          ными          возможнос          тями          здоровья</b>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru



		12.00		<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII ступени	
6	22.10.2023	11.00 (с ОВЗ)	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

7	28.10.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м  - стрельба (электронного оружия)	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	11.11.2023	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3км	VI - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
9	04.11.2023 11.11.2023 18.11.2023 25.11.2023  25.11.2023	16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки 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 - стрельба (электронного оружия)	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
10	11.11.2023 18.11.2023 25.11.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования)  - по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
11	12.11.2023	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	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<p>скамье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>		
12	18.11.2023	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км</li> <li>- передвижение на лыжах 2 км, 3км</li> </ul>	VI - XVIII ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
13	19.11.2023	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> </ul>	I – XVIII ступени  <b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	I – XVIII ступени	
14	19.11.2023	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- бег на 60 метров</li> <li>- бег на 100 метров</li> <li>- бег на 1, 2, 3 км</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- бег на лыжах</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> <li>- плавание 50 м</li> <li>- плавание 25 м</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

15	25.11.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м  - стрельба (электронного оружия)	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
16	02.11.2023	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Физкультурное мероприятие «Каникулы с ГТО» для учащихся образовательных организаций	I –XVIII ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 cok.ufk@mail.ru
17	02.12.2023 09.12.2023 16.12.2023 23.12.2023  16.12.2023	16:00-17:00 17.05-17:50  10:00-11:00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)  тренажерный зал бассейн  зал игровых видов спорта или зал аэробики	День самоподготовки 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  - стрельба (электронного оружия)	IV-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
18	02.12.2023 09.12.2023 16.12.2023 23.12.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования)  – по общей физической подготовке	IV-XVIII ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
19	03.12.2023	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	I – XVIII	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>		
20	10.12.2023	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- бег на 30 метров</li> <li>- челночный бег 3 x 10 метров</li> <li>- рывок гири 16 кг</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul>	<p>I – XVIII ступени</p> <p><b>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b></p> <p>I – XVIII ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
		12.00				

21	16.12.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн  зал аэробики	- плавание 50 м - плавание 25 м  - стрельба (электронного оружия)	I-XVIII ступени	Белоцкий Николай Валентинович 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 XVIII возрастные ступени) необходимо:

1. Зарегистрироваться на официальном сайте [www.gto.ru](http://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» (центр тестирования ВФСК «ГТО» муниципального образования город Ноябрьск) или отправить на электронный адрес: [gto@sok-zenit.ru](mailto:gto@sok-zenit.ru)
3. Ознакомиться с планом-графиком ВФСК «ГТО» на 2023 год.
4. Согласовать даты проведения нормативов испытаний (тестов) и места проведения со специалистами центра тестирования (МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова») лично, либо по телефону 35-36-01 (доб. 25).
5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00).  
За дополнительной информацией, касающейся комплекса ГТО можно обратиться в центр тестирования по тел.: 35-36-01 (доб. 32)