

Приложение к приказу управления
по физической культуре и спорту
Администрации города Ноябрьска
№ CV-13/под от 10.12.2022

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
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),	День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей	IV-XI ступени	Ташлык Виталий Викторович

			10.00-12.00	тренажерный зал	города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования) – по общей физической подготовке		35-73-86 sz60@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	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	зал аэробики	- стрельба (электронного оружия) «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 ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта		- подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 для инвалидов и лиц с ограничен ными возможнос тями здоровья	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 вися на высокой перекладине	I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович

			(с ОВЗ)	СОК «Вынгапуровский» (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>ступени</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>I – XI ступени</p>	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	04.02.2023 11.02.2023 18.02.2023 25.02.2023	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</p> <p>зал игровых видов спорта или зал аэробики</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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

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 «СШ «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 sok.ufk@mail.ru
10	12.02.2023	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	- подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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

11	19.02.2023	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<p>сиденья стула</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 - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<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 - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<p>I – XI ступени</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</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"> - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>I-XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)	

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 18.03.2023	бассейн зал аэробики МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	- стрельба (электронного оружия) 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	in@sok-zenit.ru 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 «ФСКЗ» (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
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 – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

16	12.03.2023	11.00 (с ОБЗ)	12.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - 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 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>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<p>двумя ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	<p>1 – XI ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>			
17	11.03.2023	11.00	12.00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км 	<p>МАУ «СШ «Олимпиец» Тракслер Владислав Константинович</p>	<p>1 – XI ступени</p>	<p>1 – XI ступени</p>				

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, 3 км	I - XI ступени	42-71-79 sok.ufk@mail.ru МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
19	18.03.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
20	19.03.2023	13.00	зал аэробики МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	- стрельба (электронного оружия) - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 - XI	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

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 «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база</p>	<p>- поднимание туловища из положения лежа на спине</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</p> <p>зал игровых видов спорта или зал аэробики</p> <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 (предварительная запись в центре тестирования):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по общей физической подготовке - по плаванию - стрельба (электронного оружия) <p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования)</p> <p>- по общей физической подготовке</p>	IV-XI 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	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	<p>День самоподготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (по предварительной записи в месте тестирования)</p>	IV-XI 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"> - 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	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 sz60@mail.ru
4	23.04.2023	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможнос тями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00	<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	
5	23.04.2023	11.00 (с ОВЗ)	<p>МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)</p>	<p>сиденья стула</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 - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
		12.00			I – XI ступени	

6	29.04.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	06.05.2023 13.05.2023 20.05.2023 27.05.2023 20.05.2023	16:00-17:00 17.05-17:50 10:00-11:00	тренажерный зал бассейн зал игровых видов спорта или зал аэробики	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- стрельба (электронного оружия) 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
8	06.05.2023 13.05.2023 20.05.2023 27.05.2023	10.00-12.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	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	12 - 14.05.2023	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	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	III - IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

10	14.05.2023	11.00 (с ОВЗ)	МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск» 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 - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	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"> - 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 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - 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 - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени	
12	20.05.2023	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн зал аэробики	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба (электронного оружия) - 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 	I-XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
13	21.05.2023	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба (электронного оружия) - 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 	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

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>	<p>III – IV ступени (учащиеся)</p>	<p>Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
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): - по общей физической подготовке - по плаванию</p>	<p>IV-XI ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
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>	<p>IV-XI ступени</p>	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 sz60@mail.ru</p>

17	10.06.2023	11:00 14:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	<p>тестирования) - по общей физической подготовке</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 - 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 <p>- смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км</p>	I - XI ступени	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
18	17.06.2023	11:00 14:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А) лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)	<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 - 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 - XI ступени	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>

19	24.06.2023	11:00	Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	<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 - смешанное передвижение 1 км, 2 км - скандинавская ходьба на 3 км <p>- метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - XI ступени	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
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	<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>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
2	01.07.2023 08.07.2023 15.07.2023 22.07.2023 29.07.2023	10.00-12.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), тренажерный зал</p>	<p>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</p>	I - XI ступени	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

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 - XI 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 - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 sz60@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 - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.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 - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав

		14:00	<p>(ул. Высоцкого, д. 19А)</p> <p>лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)</p>	<p>- бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км</p> <p>- смешанное передвижение 1 км, 2 км</p> <p>- скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>- метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г</p> <p>- метание мяча весом 150 г</p> <p>- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>- кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км</p> <p>- смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км</p>		<p>Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
7	<p>02.09.2023</p> <p>09.09.2023</p> <p>16.09.2023</p> <p>23.09.2023</p> <p>30.09.2023</p>	<p>16:00-17:00</p> <p>17.05-17:50</p>	<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> <p>- по общей физической подготовке</p> <p>- по плаванию</p>	<p>IV-XI ступени</p>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>
8	<p>02.09.2023</p> <p>09.09.2023</p> <p>16.09.2023</p> <p>23.09.2023</p> <p>30.09.2023</p>	<p>10.00-12.00</p>	<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)</p> <p>- по общей физической подготовке</p>	<p>IV-XI ступени</p>	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 sz60@mail.ru</p>

9	09.09.2023	11:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	<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 - 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 	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>	<p>I – XI ступени</p>
10	10.09.2023	11.00	<p>МБУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта</p>	<p>Белощкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>	<p>I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможнос тями здоровья</p>	<p>подтягивание из вися на высокой перекладине подтягивание из вися 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</p>
		12.00				

11	10.09.2023	11.00 (с ОБЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</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"> - 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 - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>I – XI ступени</p>	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
13	16.09.2023	11:00	МБУ «СП «Олимпиец» Стадион «Ноябрьск» (ул. Высоцкого, д. 19А)	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба (электронного оружия) Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км 	<p>I - XI ступени</p>	МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслер Владислав Константинович

14	17.09.2023	14:00	<p>лыжная база (ул. Уренгойская, д. 46)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 – XI	<p>42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>
14	17.09.2023	13:00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал</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 - 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 – XI	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>

15	09.09.2023 16.09.2023 23.09.2023	09.00 - 18.00	48 км. по вынгапуrowsкой 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 sok.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 - XI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.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-XI 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	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	
	28.10.2023						

4	15.10.2023	13.00	<p>МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал</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 - 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	<p>Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru</p>
5	22.10.2023	11.00 (с ОБЗ)	<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 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможнос тями здоровья	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>

				<p>сиденья стула</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (Доб.11) in@sok-zenit.ru
6	22.10.2023	11.00 (с ОБЗ)	<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 - бег на лыжах - скандинавская ходьба - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	<p>I – XI ступени</p> <p>для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	
		12.00		<ul style="list-style-type: none"> - 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	

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-XI 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, 3 км	VI - XI ступени	МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.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-XI 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-XI 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 - XI	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<p>скамье</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 - 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 				
12	18.11.2023	11:00	МБУ СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	<ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км 	VI - XI ступени	<p>МАУ «ЦСМ и ФМР» Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru</p>		
13	19.11.2023	11:00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание из вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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>	<p>Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru</p>		

				<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 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
14	19.11.2023	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"> - 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 - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м 	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
		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 - челночный бег 3 x 10 метров - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине 	I – XI ступени	

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-XI 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 – VI ступени	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.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-XI 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-XI 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 вися на высокой перекладине - подтягивание из вися 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	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
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"> - 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 Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (Доб,11) in@sok-zenit.ru
		12.00			I – XI ступени	

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-XI 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 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» (центр тестирования ВФСК «ГТО» муниципального образования город Ноябрьск) или отправить на электронный адрес: 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)