

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИКАЗ

10.03.2022

№ 08-13/144

О внесении изменений в приказ управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска (далее – управление) «Об утверждении плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году» от 13.12.2021 года № 08-13/897»

На основании приказа управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска «О приеме работника на работу» № 33/02-03-01-03 от 01.03.2022 года и письма директора МАУ «ЦСМ и ФМР» Тракслера В.К. от 04.03.2022 года № 264,
приказываю:

1. Внести изменения в приказ управления «Об утверждении плана-графика организации и проведения мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для всех категорий населения муниципального образования город Ноябрьск в 2022 году» (далее – план-график) от 13.12.2021 года № 08-13/897.
2. Принять план-график в редакции приложения к настоящему приказу.
3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.
4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника отдела физкультурно-спортивной и организационно-методической работы управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска Щербакову Т.В.

Н.Ю. Василюк

Приложение к приказу управления
по физической культуре и спорту
Администрации города Ноябрьска

№ 08-13/174 от 10.03.22

План-график

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

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

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

4	05.02.2022 12.02.2022 19.02.2022 26.02.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	11-13.02.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта, (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск» 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 «СП «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 Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатовна 33-50-30 olimpies91@mail.ru
6	20.02.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	I - XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

			12.00	- 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	ными возможности здоровья I – XI ступени	
7	20.02.2022	11.00 (с ОВЗ)	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	- 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	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
			12.00	- бег на 100 метров - бег на 1, 2, 3 км - челночный бег 3 x 10 метров - бег на лыжах - скандинавская ходьба		

8	20.02.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине - плавание 50 м - плавание 25 м - подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
9	26.02.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4)	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)

			бассейн				in@sok-zenit.ru
10	05.03.2022 12.03.2022 19.03.2022 26.03.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию - бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
11	12.03.2022	11.00	МБУ «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта		I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru	
12	13.03.2022	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 двумя ногами	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	

13	13.03.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- 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 о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
14	13.03.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский»	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11)

			(мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	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	для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	in@sok-zenit.ru
15	19.03.2022	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
16	19.03.2022	11.00	МБУ «СПС «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР»	- бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км - передвижение на лыжах 2 км, 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Тракслер Владислав

17	25 - 27.03.2022	11:00	(ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск» 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 «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	II этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения ЯНАО «Зона ВОСТОК»	IV ступень (учащиеся)	Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru
18	27.03.2022	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	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

			12.00		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	
	По заявкам				- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, из диоптрическим прицелом, из электронного оружия	III – IX ступень	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
II квартал							
1	02.04.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50		День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
	09.04.2022						
	16.04.2022						
	23.04.2022						
	30.04.2022						
2	24.04.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4), зал игровых видов спорта	11.00		- 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

		12.00		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	
3	24.04.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А), спортивный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
4	24.04.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	- подтягивание из виса на высокой перекладине	I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович

			СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	12.00	- 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	ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
5	30.04.2022	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
6	07.05.2022 14.05.2022 21.05.2022 28.05.2022		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 - XI	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	тренажерный зал бассейн	- по общей физической подготовке - по плаванию	ступени	
7	13 - 15.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск» 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 Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий
			МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, д. 29 А) зал игровых видов спорта МБУ «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база			Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru
8	15.05.2022	11.00	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	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограничен ными возможност ями здоровья	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		12.00		- 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	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
9	15.05.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени	
10	15.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	- подтягивание из виса на высокой перекладине	I – XI	Белоцкий Николай Валентинович

			СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	12.00	- 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	ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	21.05.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	11.00	- плавание 50 м - плавание 25 м	I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	21 - 22.05.2022	11:00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75), зал игровых видов спорта, (ул. Высоцкого, д. 19 А) стадион «Ноябрьск»	11:00	II этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения	III – IV ступени (учащиеся)	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

			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 «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база	ЯНАО «Зона ВОСТОК»	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru Ташлык Виталий Викторович 35-15-34 cz60@mail.ru Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru	
13	04.06.2022 11.06.2022 18.06.2022 25.06.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн 16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru	
14	04.06.2022	МБУ «СП «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта 11:00	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км,	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатольевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru	

15	18.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
16	25.06.2022	11:00	МБУ «СШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	- Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

	По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, из диоптрического прицелом, из электронного оружия	III – IX ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
III квартал						
1	02.07.2022 09.07.2022 16.07.2022 23.07.2022 30.07.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	06.08.2022 13.08.2022 20.08.2022 27.08.2022	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
3	06.08.2022	11:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46), лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км,	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpies91@mail.ru Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru

4	20.08.2022	11:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	3 км - скандинавская ходьба на 3 км Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpiyec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
5	27.08.2022	11:00	МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	3 км - скандинавская ходьба на 3 км Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpiyec91@mail.ru Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
6	03.09.2022 10.09.2022		МАУ «СОК «Зенит им. Юрия Морозова»	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» -	IV - XI	Белоцкий Николай Валентинович

17.09.2022 24.09.2022		(ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	ступени	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
7	10.09.2022	МБУ «СПШ «Олимпиец» (ул. Уренгойская, д. 46) лыжная база МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	11:00	Легкая атлетика - бег на 30 м, 60 м, 100 м - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г - метание мяча весом 150 г - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км - смешанное передвижение 1 км, 2 км, - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км - скандинавская ходьба на 3 км	I - XI ступени	Чурина Ксения Анатолевна 33-50-30 olimpiet91@mail.ru Трактлер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
8	11.09.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) зал игровых видов спорта	11.00	- 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 I - XI	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

				- 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	ступени	
9	11.09.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
10	18.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова»	- подтягивание из виса на высокой перекладине	I – XI	Белоцкий Николай Валентинович

			СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	12.00	- 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	ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
11	24.09.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	11.00	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
12	24.09.2022	12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта	12.00	«Урок ГТО» для воспитанников дошкольных образовательных учреждений	I ступень	Тракслер Владислав Константинович 42-71-79 sok.ufk@mail.ru
	По заявкам				- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом,	III – IX ступени	Белоцкий Николай Валентинович

				диоптрическом прицелом, из электронного оружия	35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
IV квартал					
1	01.10.2022 08.10.2022 15.10.2022 22.10.2022 29.10.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн 16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
2	01.10.2022	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
3	23.10.2022	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	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

4	23.10.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	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 о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
5	23.10.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский» ул. Ленина, д. 5)	- 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	I – XI ступени для инвалидов и лиц с ограниченными	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

			12.00		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	возможности здоровья I – XI ступени	
6	29.10.2022		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
7	05.11.2022 12.11.2022 19.11.2022 26.11.2022		16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
8	01.11.2022		12.00	МАУ «ЦСМ и ФМР» (ул. Советская, д. 75)	«Каникулы с ГТО» для учащихся образовательных организаций	I – VI ступени	Трактлер Владислав Константинович

[illegible]

12	20.11.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- 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 о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - бег на 30 метров - челночный бег 3 x 10 м - рывок гири 16 кг - поднимание туловища из положения лежа на спине	I – XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru
13	20.11.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» СОК «Вынгапуровский» (мкр. «Вынгапуровский»	- подтягивание из виса на высокой перекладине - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	I – XI ступени для	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

		ул. Ленина, д. 5)		- 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	инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I – XI ступени	
14	26.11.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) бассейн	11.00	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
15	03.12.2022 10.12.2022 17.12.2022 24.12.2022	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского, д. 4) тренажерный зал бассейн	16.00 - 17.00 17.05 - 17.50	День подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» - практикум «Я готов!» для жителей города на безвозмездной основе (предварительная запись в центре тестирования): - по общей физической подготовке - по плаванию	IV - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru

16	10.12.2022	11.00	МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» (ул. Дзержинского д. 4) бассейн	- плавание 50 м - плавание 25 м	I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
17	11.12.2022	11.00	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 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья I - XI ступени	Белоцкий Николай Валентинович 35-36-01 (доб.11) in@sok-zenit.ru
18	11.12.2022	13.00	МАУ «ФОКЗ» (ул. 60 лет СССР, 29 А) спортивный зал	- 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	I - XI ступени	Ташлык Виталий Викторович 35-73-86 cz60@mail.ru

				- 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		
	По заявкам			- стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, из диоптрическом прицелом, из электронного оружия	III – IX 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» (муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» города Ноябрьска) или отправить на электронный адрес: gto@sok-zenit.ru
3. Ознакомиться с планом-графиком приема нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» на 2022 год.

4. Согласовать даты проведения испытаний (тестов) и места проведения со специалистами центра тестирования города Ноябрьска – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» лично, либо по телефону 42-06-38 (доб. 25).

5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00). По вопросам выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике, стрельбе и т.д. обращаться в центр тестирования по тел.: 42-06-38 (доб. 32)

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

