**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
График организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**

**за II квартал 2022 года**

**Муниципальное образование город Ноябрьск**  
 (наименование муниципального образования)  
  
**муниципальный центр тестирования ГТО – МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова» и места тестирования МАУ «ФОКЗ», МАУ «ЦСМиФМР»**

(наименование центра тестирования и мест тестирования)  
внесение исключение замена

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| **Апрель** | | | | | | |
| 1 | 02.04.2022 г.  09.04.2022 г.  16.04.2022 г.  23.04.2022 г.  30.04.2022 г. | 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 | 24.04.2022 г. | 11.00  **(С ОВЗ)**  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 3х10 метров  - рывок гири 16 кг  - поднимание туловища из положения лежа на спине | I – XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограничен ными возможностями здоровья**  I – XI  ступени | Белоцкий Николай Валентинович  35-36-01 (доб.11)  in@sok-zenit.ru |
| 3 | 24.04.2022 г. | 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 3х10 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 г. | 11.00  **(С ОВЗ)**  12.00 | 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 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, 60, 100 метров  - бег на 1, 2, 3 км  - челночный бег 3х10 метров  - бег на лыжах  - скандинавская ходьба  - рывок гири 16 кг  - поднимание туловища из положения лежа на спине  - плавание 25, 50 м | I – XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограничен ными возможностями здоровья**  I – XI  ступени | Белоцкий Николай Валентинович  35-36-01 (доб.11)  in@sok-zenit.ru |
| 5 | 30.04.2022 г. | 11.00 | МАУ «СОК «Зенит»  им. Юрия Морозова»  (ул. Дзержинского  д. 4)  бассейн | - плавание 25 м  - плавание 50 м | I - XI  ступени | Белоцкий Николай Валентинович  35-36-01 (доб.11)  in@sok-zenit.ru |
| **Май** | | | | | | |
| 6 | 07.05.2022 г.  14.05.2022 г.  21.05.2022 г.  28.05.2022 г. | 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 |
| 7 | 13 - 15.05.2022 г. | 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 «СШ «Олимпиец»  (ул. Уренгойская,  д. 46)  лыжная база | **I этап летнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  «Готов к труду и обороне»  среди всех категорий населения ЯНАО**  **«Зона ВОСТОК»** | III - IV  ступени | Тракслер Владислав Константинович  42-71-79  cok.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 Анатольевна  33-50-30  olimpiec91@mail.ru |
| 8 | 15.05.2022 г. | 11.00  **(С ОВЗ)**  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 3х10 метров  - рывок гири 16 кг  - поднимание туловища из положения лежа на спине | I – XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограничен ными возможностями здоровья**  I – XI  ступени | Белоцкий Николай Валентинович  35-36-01 (доб.11)  in@sok-zenit.ru |
| 9 | 15.05.2022 г. | 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 х 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 | 15.05.2022 г. | 11.00  **(С ОВЗ)**  12.00 | 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 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, 60, 100 метров  - бег на 1, 2, 3 км  - челночный бег 3х10 метров  - бег на лыжах  - скандинавская ходьба  - рывок гири 16 кг  - поднимание туловища из положения лежа на спине  - плавание 25, 50 м | I – XI  ступени  **для инвалидов и лиц с ограничен ными возможностями здоровья**  I – XI  ступени | Белоцкий Николай Валентинович  35-36-01 (доб.11)  in@sok-zenit.ru |
| 11 | 21.05.2022 г. | 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 |
| 12 | 21 - 22.05.2022 г. | 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 «СШ «Олимпиец»  (ул. Уренгойская, д. 46)  лыжная база | **II 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  cok.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 Анатольевна  33-50-30  olimpiec91@mail.ru |
| **Июнь** | | | | | | |
| 13 | 04.06.2022 г.  11.06.2022 г.  18.06.2022 г.  25.06.2022 г. | 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 |
| 14 | 04.06.2022 г. | 11:00 | МБУ «СШ «Олимпиец»  (ул. Уренгойская, д. 46)  лыжная база  МАУ «ЦСМ и ФМР»  (ул. Советская, д. 75)  зал игровых видов спорта | Легкая атлетика  - бег на 30 м, 60 м,100 м  - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км  - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г  - метание мяча весом 150 г  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км  - смешанное передвижение 1 км, 2 км,  - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км,  3 км  - скандинавская ходьба на 3 км | I - XI  ступени | Чурина Ксения Анатольевна  33-50-30  olimpiec91@mail.ru  Тракслер Владислав Константинович  42-71-79  cok.ufk@mail.ru |
| 15 | 18.06.2022 г. | 11:00 | МБУ «СШ «Олимпиец»  (ул. Уренгойская, д. 46)  лыжная база  МАУ «ЦСМ и ФМР»  (ул. Советская, д. 75)  зал игровых видов спорта | Легкая атлетика  - бег на 30 м, 60 м,100 м  - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км  - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г  - метание мяча весом 150 г  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км  - смешанное передвижение 1 км, 2 км,  - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км,  3 км  - скандинавская ходьба на 3 км | I - XI  ступени | Чурина Ксения Анатольевна  33-50-30  olimpiec91@mail.ru  Тракслер Владислав Константинович  42-71-79  cok.ufk@mail.ru |
| 16 | 25.06.2022 г. | 11:00 | МБУ «СШ «Олимпиец»  (ул. Уренгойская, д. 46)  лыжная база  МАУ «ЦСМ и ФМР»  (ул. Советская, д. 75) зал игровых видов спорта | Легкая атлетика  - бег на 30 м, 60 м,100 м  - бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км  - метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г  - метание мяча весом 150 г  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  - кросс по пересеченной местности 2 км, 3 км, 5 км  - смешанное передвижение 1 км, 2 км,  - смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км,  3 км  - скандинавская ходьба на 3 км | I - XI  ступени | Чурина Ксения Анатольевна  33-50-30  olimpiec91@mail.ru  Тракслер Владислав Константинович  42-71-79  cok.ufk@mail.ru |
|  | По заявкам |  |  | - стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, 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](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.gto.ru&post=-144808615_9703&cc_key=), 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](mailto: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. 32).  
5. Получить медицинский допуск (для взрослого населения - кабинет профилактики № 17 в поликлинике профосмотров с 08.00 до 20.00).  
  
Дополнительно информацию по всем интересующим вопросам, в том числе по выполнению нормативов по стрельбе, легкой атлетике и т.д., можно получить в муниципальном центре тестирования города Ноябрьска (МАУ «СОК «Зенит» им. Юрия Морозова») по телефону: 42-06-38 (доб. 32) и в спортивном отделе МАУ «ЦСМиФМР» 42-71-79.