

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической культуре и спорту Администрации муниципального образования город Салехард

А.М.Абдулмеджидов

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного учреждения «Центр физической культуры и спорта»

В.В.Кугаевский

2021 г.



## График приёма нормативов ВФСК «ГТО»

### с января по декабрь

| № п/п | Дата проведения | Место проведения                                     | Виды испытаний  |
|-------|-----------------|--|---|
| 1     | 24.01.2021 г.   | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель. |
| 12    | 31.01.2021 г.   | Лыжная база МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)          | Бег на лыжах  |
| 13    | 07.02.2021 г.   | Спортивный зал МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.   |
| 14    | 13.02.2021 г.   | Бассейн МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)          | Плавание  |
| 15    | 21.02.2021 г.   | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в  |

|    |               |   |   |
|----|---------------|---|---|
|    |               |   | длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель   |
| 16 | 28.02.2021 г. | Лыжная база<br>МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)          | Бег на лыжах  |
| 17 | 07.03.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 18 | 13.03.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)          | Плавание  |
| 19 | 21.03.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель. |
| 20 | 28.03.2021 г. | Лыжная база<br>МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)          | Бег на лыжах  |
| 21 | 04.04.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>(СОШ №2)   |
| 22 | 10.04.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)          | Плавание  |
|    |               |   | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на   |

|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
| 23 | 18.04.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | полу, наклон вперед из<br>положение стоя с прямыми<br>ногами на полу, прыжок в<br>длину с места толчком двумя<br>ногами, поднимание туловища<br>из положения лежа на спине,<br>рывок гири 16 кг., метание<br>теннисного мяча в цель.  |
| 24 | 25.04.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Стрельба из электронного<br>оружия  |
| 25 | 02.05.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23)    | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 26 | 15.05.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)             | Плавание  |
| 27 | 23.05.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине,<br>подтягивание из виса лёжа на<br>низкой перекладине, сгибание<br>разгибание рук в упоре лёжа на<br>полу, наклон вперед из<br>положение стоя с прямыми<br>ногами на полу, прыжок в<br>длину с места толчком двумя<br>ногами, поднимание туловища<br>из положения лежа на спине,<br>рывок гири 16 кг., метание<br>теннисного мяча в цель. |
| 28 | 30.05.2020 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Стрельба из электронного<br>оружия  |
| 29 | 06.06.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 30 | 07.06.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |

|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
| 31 | 09.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 32 | 11.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 33 | 14.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 34 | 19.06.2021 г. | Бассейн МАУК «Геолог» (ул. Матросова 31)             | Плавание  |
| 35 | 20.06.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС» (ул. Республики 123)      | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель. |
| 36 | 21.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 37 | 23.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 38 | 25.06.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение, 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 39 | 26.06.2021 г. | Городской пляж                                       | Метание   |

|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
|    |               | (берег реки Полябта)                                       |   |
| 40 | 27.06.2021 г. | Лыжная база<br>МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)             | Туристский поход  |
| 41 | 28.06.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 42 | 30.06.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 43 | 02.07.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 44 | 05.07.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 45 | 07.07.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30 м.<br>Смешанное передвижение,<br>1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 46 | 10.07.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)             | Плавание  |
| 47 | 11.07.2021 г. | Городской пляж<br>(берег реки Полябта)                     | Метание   |
| 48 | 12.07.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.               |
| 49 | 14.07.2021 г. | Многофункциональный<br>спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.               |
|    |               |  |   |



|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
| 50 | 16.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 51 | 18.07.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС» (ул. Республики 123)      | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель. |
| 52 | 19.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 53 | 21.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 54 | 23.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 55 | 25.07.2021 г. | Городской пляж (берег реки Полябта)                  | Метание   |
| 56 | 30.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 57 | 28.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 58 | 30.07.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 59 | 02.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |

|    |               |  |   |
|----|---------------|--|---|
| 60 | 04.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 61 | 06.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 62 | 08.08.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС» (ул. Республики 123)      | Стрельба из электронного оружия   |
| 63 | 09.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 64 | 11.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 65 | 13.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |
| 66 | 15.08.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС» (ул. Республики 123)      | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель. |
| 67 | 16.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.   |

|    |               |   |   |
|----|---------------|---|---|
| 68 | 18.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 69 | 20.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 70 | 22.08.2021 г. | Городской пляж (берег реки Полябта)                         | Метание   |
| 71 | 23.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 72 | 25.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 73 | 27.08.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
| 74 | 29.08.2021 г. | Лыжная база МАУ «ЦФКиС» (район Аэропорт)                    | Туристский поход  |
| 75 | 05.09.2021 г. | Тир МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» (ул. Маяковского 26) | Стрельба из электронного оружия                                 |
| 76 | 11.09.2021 г. | Бассейн МАУК «Геолог» (ул. Матросова 31)                    | Плавание  |
| 77 | 12.09.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс (ул. Обская)        | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м. |
|    |               |   | Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание из            |



|    |               |   |  |
|----|---------------|---|--|
| 78 | 19.09.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель  |
| 79 | 25.09.2021 г. | Лыжная база МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)             | Туристский поход   |
| 80 | 26.09.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 81 | 02.10.2021 г. | Многофункциональный спортивный комплекс<br>(ул. Обская) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 82 | 09.10.2021 г. | Бассейн МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)             | Плавание   |
| 83 | 17.10.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель |
| 84 | 24.10.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Стрельба из электронного оружия  |
| 85 | 31.10.2021 г. | Спортивный зал МАУ «ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)      | Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание   |

|    |               |   |  |
|----|---------------|---|--|
|    |               |   | разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, метание теннисного мяча в цель   |
| 86 | 07.11.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 87 | 13.11.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)          | Плавание   |
| 88 | 21.11.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положение стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг., метание теннисного мяча в цель |
| 89 | 28.11.2021 г. | Лыжная база<br>МАУ «ЦФКиС»<br>(район Аэропорт)          | Бег на лыжах   |
| 90 | 05.12.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |
| 91 | 11.12.2021 г. | Бассейн<br>МАУК «Геолог»<br>(ул. Матросова 31)          | Плавание   |
| 92 | 12.12.2021 г. | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3x10 м.  |

|    |               |   |  |
|----|---------------|---|--|
| 93 | 19.12.2021 г. | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Стрельба из электронного<br>оружия   |
| 94 | 25.12.2021г.  | Спортивный зал МАУ<br>«ЦФКиС»<br>(ул. Республики 123)   | Подтягивание на высокой<br>перекладине, подтягивание из<br>виса лёжа на низкой<br>перекладине, сгибание<br>разгибание рук в упоре лёжа на<br>полу, наклон вперёд из<br>положение стоя с прямыми<br>ногами на полу, прыжок в<br>длину с места толчком двумя<br>ногами, поднятие туловища<br>из положения лежа на спине,<br>рывок гири 16 кг., метание<br>теннисного мяча в цель |
| 95 | 25.12.2021г.  | Спортивный зал<br>МБОУ СОШ №2<br>(ул. Комсомольская 23) | Бег на 30,60,100м.<br>Бег на 1,2,3 км.<br>Челночный бег 3х10 м.  |