



**Центр тестирования по выполнению видов  
испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Начальник управления по  
физической культуре, спорту и  
делам молодежи администрации  
г. Благовещенска**

  
**О. В. Климова**

**«16» декабря 2022 год**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Зам. мэра г. Благовещенска**

  
**В.А. Хопатько**

**«16» декабря 2022 год**

**ПЛАН**

**работы городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
среди всех возрастных ступеней  
на 2023 г.**



**ФЕВРАЛЬ**

<p>4.</p>	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</li> <li>- <b>метание</b> теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.</li> </ul>	<p align="center">I неделя месяца</p>	<p align="center">Манеж стадиона «Амур» (ул. Ленина, 160)</p> <p align="center">Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p>	<p align="center">Специалисты МЦТ; судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>
<p>5.</p>	<p>Фестиваль ВФСК ГТО среди трудовых коллективов г. Благовещенска (от 25 до 59 лет) <b>Региональный этап – 03-04 марта 2023г.</b></p>	<p align="center">II неделя месяца</p>	<p align="center">Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p>	
<p>6.</p>	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>стрельба</b> из «электронного оружия»;</li> <li>- <b>плавание</b> на 25 м и 50 м.</li> </ul>	<p align="center">III неделя месяца</p>	<p align="center">Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6) Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	
<p>7.</p>	<p>Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2023» среди всех категорий населения г. Благовещенска</p>	<p align="center">III неделя месяца</p>	<p align="center">Лыжная база (пгт. Моховая Падь)</p>	<p align="center">Отдел спорта управления по ФК, С и делам молодежи администрации г. Благовещенска</p>
<p>8.</p>	<p>Фестиваль ВФСК ГТО среди государственных гражданских и муниципальных служащих администрации г. Благовещенска (25 – 59 лет) <b>Региональный этап – 24-25 марта 2023 г.</b></p>	<p align="center">IV неделя месяца</p>	<p align="center">Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p>	<p align="center">Специалисты МЦТ; судейская бригада городского Центра</p>





14.	Фестиваль ВФСК ГТО среди студентов образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования <b>Региональный этап – 15 – 16 мая 2023 г.</b>	VI неделя месяца	Площадка ГТО МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты ГЦТ, Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
15.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>МАЙ</b>				
16.	Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:  - <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - <b>метание</b> теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.	I неделя месяца	Стадион МУ СОК «Юность», площадка ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
17.	Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций <b>Региональный этап – 02 – 03 июня 2023 г.</b>	II неделя месяца	Площадка ГТО (МУ СОК «Юность») ул. Краснофлотская, 6);	Специалисты и судейская бригада ГЦТ
18.	Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:			



	<p>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</p> <p>- <b>стрельба из «электронного оружия»;</b></p> <p>- <b>плавание на 25 м и 50 м.</b></p>	<p>III неделя месяца</p> <p>IV неделя месяца</p>	<p>Площадка ГТО (МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6);</p> <p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6) Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	<p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>
19.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>ИЮНЬ</b>				
20.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <p>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>- <b>метание</b> теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.;</p> <p>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</p>	<p>II – IV неделя месяца</p>	<p>Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Сектор для метания МУ СОК «Юность»</p> <p>Площадка ГТО (МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6)</p>	<p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>

	<p>- стрельба из «электронного оружия»;</p> <p>- плавание на 25 м и 50 м.</p>		<p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	
21.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>ИЮЛЬ</b>				
22.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <p>- легкая атлетика (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>- метание теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.</p> <p>- стрельба из «электронного оружия»;</p> <p>- гимнастические виды (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг)</p>	I – IV неделя месяца	<p>Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Сектор для метания МУ СОК «Юность»</p> <p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Площадка ГТО ( МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6)</p>	Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
23.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов),



				нормативов ВФСК ГТО
<b>АВГУСТ</b>				
24.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше в рамках <b>Всероссийского Дня физкультурника</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- <b>метание</b> теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.;</li> <li>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</li> <li>- <b>стрельба из «электронного оружия».</b></li> </ul>	I - IV неделя месяца	<p style="text-align: center;">Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p style="text-align: center;">Сектор для метания МУ СОК «Юность»</p> <p style="text-align: center;">Площадка ГТО ( МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6.)</p> <p style="text-align: center;">Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p>	Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
25.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
26.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000</li> </ul>			

<p>м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>- <b>метание</b> теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.;</p>	<p>27. Всероссийский день бега «Кросс нации - 2023» среди всех категорий населения г. Благовещенска</p> <p>28. Фестиваль чемпионов ВФСК ГТО среди населения в возрасте от 18 до 49 лет. <b>Региональный этап – 06 – 07 октября 2023 г.</b></p> <p>29. Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <p>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</p> <p>- <b>стрельба из «электронного оружия»;</b></p> <p>- <b>плавание на 25 м и 50м</b></p>	<p>I неделя месяца</p> <p>II неделя месяца</p> <p>III неделя месяца</p> <p>IV неделя месяца</p>	<p>Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Сектор для метания МУ СОК «Юность»</p> <p>Лыжная база (пгт. Моховая Падь)</p> <p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Площадка ГТО (МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6) Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6) Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p> <p>Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)</p>	<p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p> <p>Отдел спорта управления по ФК, С и делам молодежи администрации г. Благовещенска</p> <p>Специалисты и судейская бригада ГЦТ</p> <p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>
<p>30.</p>	<p>Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО</p>	<p>В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.</p>	<p>Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)</p>	<p>Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>

<b>ОКТАБРЬ</b>				
31.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- <b>метание</b> теннисного мяча в цель, мяча весом 150 гр, метание спортивного снаряда 500 гр и 700 гр.;</li> <li>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</li> <li>- <b>стрельба из «электронного оружия»;</b></li> <li>- <b>плавание на 25 м и 50 м;</b></li> </ul>	II – IV неделя месяца	<p>Стадион МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Сектор для метания МУ СОК «Юность»</p> <p>Игровой зал (МУ СОК «Юность» ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
32.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>НОЯБРЬ</b>				
33.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком</li> </ul>	I - IV неделя месяца	Манеж стадиона «Амур» (ул. Ленина, 160)	

	<p>двумя ногами);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг)</li> <li>- <b>метание теннисного мяча в цель;</b></li> <li>- <b>стрельба из «электронного оружия».</b></li> </ul> <p><b>- плавание на 25 м и 50 м.</b></p>		<p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	<p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>
34.	<p>Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО, в сроки установленные Порядком</p>	<p>В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.</p>	<p>Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6.)</p>	<p>Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
35.	<p>Тестирование видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше, в т.ч. инвалидов и лиц с ОВЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>легкая атлетика</b> (30 м, 60 м, 100 м, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, челнок, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- <b>гимнастические виды</b> (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя, рывок гири 16 кг);</li> <li>- <b>стрельба из «электронного оружия»</b></li> </ul> <p><b>- плавание на 25 м и 50 м.</b></p>	<p>I – III неделя месяца</p>	<p>Манеж стадиона «Амур» (ул. Ленина, 160)</p> <p>Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)</p> <p>Бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105)</p>	<p>Судейская бригада городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО</p>

36.	Подготовка Федерального статистического наблюдения № 2 – ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за 2023 год, а также Плана работы на 2024 год.	IV неделя месяца	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6.)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
37.	Внесение результатов тестирования населения в электронную базу данных ГТО.	В сроки, установленные п. 20 Порядка создания и ведения электронной базы данных.	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>В течение года</b>				
38.	Работа информационной (интерактивной) площадки «ГТО».	В течение года	согласно Плану пропаганды ВФСК ГТО на территории города Благовещенска	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
39.	Использование информационно - коммуникативных технологий, связанных с внедрением комплекса ГТО, просветительско-пропагандистская работа, направленная на привлечение всех категорий граждан к постоянным физическим занятиям и выполнению нормативов комплекса ГТО: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Доведение информации на семинарах-совещаниях;</li> <li>• Раздача информационных листовок на мероприятиях ВФСК ГТО;</li> <li>• Работа со СМИ</li> </ul>	В течение года	согласно Плану мероприятий по реализации и продвижению ВФСК ГТО на территории города Благовещенска	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
40.	Поощрение волонтеров и педагогических работников, ответственных за ВФСК ГТО в образовательных учреждениях (благодарственные письма, грамоты и др.)	В течение года	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
41.	Взаимодействие с физкультурно – спортивными, общественными и иными организациями в рамках выполнения видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО; подписание соглашений о	В течение года	Центр тестирования ГТО (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов),



	сотрудничестве.			нормативов ВФСК ГТО
42.	Внедрение системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в реализацию комплекса ГТО на территории г. Благовещенска.	В течение года	согласно Плану мероприятий по реализации и продвижению ВФСК ГТО на территории города Благовещенска	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
<b>Ежеквартально</b>				
43.	Организация статистического наблюдения за работой городского центра тестирования по внедрению и реализации ВФСК ГТО и системе оценки результатов деятельности («Рейтинг ГТО»).	Ежеквартально	Городской центр тестирования (ул. Краснофлотская, 6)	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
44.	Торжественное вручение знаков отличия ВФСК ГТО на торжественных, общегородских и спортивных мероприятиях.	Ежеквартально	По согласованию	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО
45.	Организация и проведение Координационного Совета с представителями общеобразовательных учреждений, трудовых коллективов г. Благовещенска по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Ежеквартально	По согласованию	Специалисты городского Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО

\* Ежедневное выполнение нормативов комплекса ГТО по мере поступления заявок (группа не менее 10 чел.).

\* При неблагоприятных погодных условиях тестирование на открытых спортивных площадках не проводится.

\* По вопросам организации выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО обращаться в Центр тестирования ГТО (МУ СОК «Юность», ул. Краснофлотская, 6 телефон: 77-26-05)