
**План мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» и акций по продвижению ВФСК ГТО
на МАРТ 2020 г.**

Муниципального центра тестирования города Иванова

Наименование центра тестирования	Дата проведения	Место тестирования /мероприятия	Виды испытаний /название мероприятия	Степень	Время	Организации, учреждения, участвующие в выполнении /мероприятия	Контактная информация ответственного лица
1	2	3	4	5	6	7	8
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-техническая школа комитета молодежи и спорта Администрации города Иванова	март	Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО	Сбор заявок и формирование графиков на выполнение нормативов комплекса ГТО на апрель 2020 г. Помощь в регистрации на сайте ГТО.ли	I – XI	9.00-17.00	Все граждане	Руководитель муниципального центра тестирования Васильева Екатерина Сергеевна тел. 89612444476

МБУ ДО ДЮС ТШ	02 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя школа № 54"	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров • Метание в цель	1 – 1 1 1 (IV – VI) По согласован (во)	Начало регистрации с 13.00 13.15 –начало выполнения вида испытаний	Участники общеобразовательных учреждений городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	03 марта в рамках проекта «Чемпион 37»	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Гимназия №36" г. Иваново,	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров Метание в цель	1 – 1 1 1 (IV – VI) По согласован (во)	Начало регистрации с 14.00 14.15 –начало выполнения вида испытаний	Участники общеобразовательных учреждений городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	05 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "гимназия № 23" г. Иваново	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров	1 – 1 1 1 (IV – VI) По согласован (во)	Начало регистрации с 10.30 10.45 –начало выполнения вида испытаний	Участники общеобразовательных учреждений городского округа Иваново,	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

			Метание в цель				
МБУ ДО ДЮС ТШ	05 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя школа № 5" г. Ижевско	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров Метание в цель	1 – 1 1 1 (IV – VI По согласованно)	Начало регистрации с 14.00 14.15 –начало выполнения вида испытаний	Учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Ижевско	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	11 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение " средняя школа № 55" г. Ижевско	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров Метание в цель	1 – 1 1 1 (IV – VI по согласованно)	Начало регистрации с 9.35 9.45 –начало выполнения вида испытаний	Учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Ижевско	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	13 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение " средняя школа № 35" г. Ижевско	Зачные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег	1 – 1 1 1 (IV – VI По согласованно)	Начало регистрации с 13.00 13.15 –начало выполнения вида испытаний	Учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Ижевско	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

			Бег на 30 метров Метание в цель				
МБУ ДО ДЮС ТШ	21 марта	МБУ «Восток» (Автопарк) г.Иваново, ул. Некрасова, 61	<ul style="list-style-type: none"> • Фестиваль ГТО среди семейных команд города Иванова 	II, VI – XI	Начало регистрации с 9.00 9.30 – начало выполнения видов испытаний	жители городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	17 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя школа № 55" г. Иваново	Зачисные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров Метание в цель	I – III (IV – VI По согласован но)	Начало регистрации с 09.00 09.15 – начало выполнения видов испытаний	Учащиеся образователь ных учреждений городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	19 марта	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя школа № 1" г. Иваново	Зачисные виды испытаний: Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Челюстной бег Бег на 30 метров Метание в цель	I – III (IV – VI По согласован но)	Начало регистрации с 12.00 12.15 – начало выполнения видов испытаний	Учащиеся образователь ных учреждений городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

МБУ ДО ДЮС ТШ	23 марта Единый день ГТО и проекта «Канюлы с ГТО» молодежь# весна# ГТО	Парк им.В.Я.Степанова г.Иваново, ул. Смольная 3	<ul style="list-style-type: none"> Кросс по пересеченной местности <p>С собой иметь спортивную форму и вторую обувь</p>	III-IX	Регистрация в 12.00 Начало выполнения в 12.15	граждане строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	25 марта Единый день ГТО и проекта «Канюлы с ГТО» молодежь# весна# ГТО	Лицей №67 г.Иваново	<ul style="list-style-type: none"> Кросс по пересеченной местности <p>С собой иметь спортивную форму и вторую обувь</p>	III-IX	Регистрация в 12.00 Начало выполнения в 12.15	граждане строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	26 марта проект «Канюлы с ГТО» молодежь# весна# ГТО	Стрелковый тир МБУ «Восток» (Автокран) г.Иваново, ул. Некрасова, 61/1	<ul style="list-style-type: none"> Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м <p>С собой иметь спортивную форму и вторую обувь</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 м, 60 м, 100 м • Бег на 1,5 км, 2 км, 3 км, 	III-IX	Регистрация в 11.00 Начало выполнения в 11.15	граждане строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

МБУ ДО ДЮС ТШ	26 марта проект «Канисуды с ГТО» молодежь# весна# ГТО	Спортивный комплекс МБУ «Восток» (Автокрон) г.Иваново, ул. Некрасова, 61А	Зальные виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание из виса на высокой перекладине • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу • Наклон вперед из положения стоя • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами • Поднимание туловища из положения лежа на спине • Челночный бег • Бег на 30 метров Метание в цель	III-XI	Регистрация в 10.00 Начало выполнения в 10.15	граждане строго по предварительной заявке и согласования участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	26 марта проект «Канисуды с ГТО» молодежь# весна# ГТО	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско- юношеская спортивная школа № 10» г. Иваново, ул. Багалева, 38/17	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание 25 м • Плавание 50 м <p>К выполнению испытания допускаются учащиеся только при наличии медицинской справки по форме для посещения плавательного бассейна (приложение 1), документа, удостоверяющего личность, Регистрационного номера на сайте ГТО, мыло, мочалку, шапочку для плавания, соответствующую купальную одежду, сланцы, полотенце.</p>	I – VI	1 полук 10.00 – регистрация 10.15 – 11.00 проведение испытания	образовательные учреждения и ВПК городского округа Иваново, учащиеся от 6 до 18 лет по предварительной заявке	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	28 марта	ДЮЦ Березовка р/о	<ul style="list-style-type: none"> • Участие сборной команды города Иваново в фестивале ГТО среди семейных команд 	II, VI – XI	Начало регистрации с 9.00 9.30 – начало выполнения видов испытания	жители городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

МБУ ДО ДЮС ТШ	Март По погодным условиям	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-техническая школа» г. Иваново, ул. Нижняя, 17	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на лыжах на 1 км • Бег на лыжах на 2 км • Бег на лыжах на 3 км • Бег на лыжах на 5 км 	I – XI	Начало регистрации с 10.30 начало выполнения вида испытаний с 11.11	Все граждане	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	Март По погодным условиям	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-техническая школа» г. Иваново, ул. Нижняя, 17	Соревнований по лыжным гонкам «Лыжная команда» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений города Иваново в рамках Спартакиады «Дружный старт» и популяризации комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне»	I – XI	Начало регистрации с 9.00 начало выполнения вида испытаний с 10.00	Участники дошкольных учреждений городского округа Иваново Семьи педагогов	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	март По погодным условиям	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "гимназия № 3" «средняя школа №5» г. Иваново,	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на лыжах на 1 км • Бег на лыжах на 2 км • Бег на лыжах на 3 км • Бег на лыжах на 5 км 	I- VI	Начало регистрации с 12.30 13.00 –начало выполнения вида испытаний Участие спортсменов - строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Общественная инспекция городского округа Иваново	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476 Предварительная заявка по почте dsoivanovo@mail.ru

МБУ ДО ДЮС ТШ	март По погодным условиям	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 65" г. Иваново, ул. Шуаицкой, д.95	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на лыжах на 1 км • Бег на лыжах на 2 км • Бег на лыжах на 3 км • Бег на лыжах на 5 км 	I- VI	Начало регистрации с 14.30 15.00 –начало выполнения вида испытаний Участие спортсменов - строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Общеобразовательные учреждения городского округа Иваново Фрунженского и Ленинского районов г.Иваново граждане строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476 Предварительная заявка по адресу gtoivanovo@mail.ru
МБУ ДО ДЮС ТШ	март Единый день ГТО и проекта «Каникулы с ГТО» молодежь#весна#ГТО	Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Парк культуры и отдыха им. В.Я. Степанова» г. Иваново, ул. Смольная, 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Турнирный поход с проверкой туристских знаний на 5 и 10 км 	III- IX	Начало регистрации с 10.30 11.00 –начало выполнения вида испытаний	Общеобразовательные учреждения городского округа Иваново также все граждане строго по предварительной заявке и согласованию участия с центром тестирования	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
<p>Учреждениям, участвующим в туристском походе с проверкой туристских знаний, необходимо представить точный список участников и руководителя (сопровождающего группы во время похода). У каждого руководителя группы должен быть комплект для розжига костра. Каждый участник похода должен иметь соответствующую экипировку: непромокаемую обувь, куртку и спортивный костюм по погоде, сменную футболку, зимние носки, головной убор, перчатки, питьевую воду. Участники, одетые не по форме и не имеющие полный вышеуказанный комплект, к виду испытания НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.</p>							
МБУ ДО ДЮС ТШ	март	По назначению	ВФСК ГТО <ul style="list-style-type: none"> • Вручение знаков отличия • Подведение итогов Спартакиад 	I - XI	По согласованию	Все граждане	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476

МБУ ДО ДЮС ТШ	март	Места тестирования города Иваново	Реализация нормативного проекта по пропаганде здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта среди жителей города Иваново «Чемпион 37» Проведение розыгрыш, зарядок с чемпионками в рамках подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО	I – XI	По согласованию	Все граждане	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	март	Места тестирования города Иваново	Реализация нормативного проекта по пропаганде здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта среди жителей города Иваново «Доброволец ГТО» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	I – XI	По согласованию	Все граждане	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	5 марта 12 марта	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-техническая школа» г. Иваново, ул. Нижняя, 17)	Зачные виды испытаний: <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание из виса на высокой перекладине • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу • Наклон вперед из положения стоя • Присяд в длину с места толчком двумя ногами • Поднимание туловища из положения лежа на спине • Челюстной бег • Бег на 30 метров • Метание в цель 	I- XI	Начало регистрации с 17.00 начало выполнения вида испытаний с 17.15 По предварительной заявке	Все граждане	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476 Предварительные заявки по телефону 53-62-07

МБУ ДО ДЮС ТШ	5 марта 12 марта 26 марта	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Назово, ул. Багрова, 38/17	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание 25 м • Плавание 50 м <p>К выполнению испытания допускаются учащиеся только при наличии медицинской справки по форме для посещения плавательного бассейна (приложение 1), документа, удостоверяющего личность, Регистрационного номера на сайте ГТО, мыло, мочалку, шапочку для плавания, соответствующую купальную одежду, сланцы, полотенце.</p>	I – VI	I полук 10.00 – регистрация 10.15 – 11.00 проведение заплывов	образовательные учреждения и ВПК городского округа Назово, учащиеся от 6 до 18 лет по предварительной заявке	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
МБУ ДО ДЮС ТШ	14 марта 28 марта	Спортивный клуб WORLD CLASS	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание 25 м • Плавание 50 м <p>Каждому при себе иметь шапочку для плавания, соответствующую купальную одежду, сланцы, полотенце, мыло, мочалку, медицинская справка по форме для посещения плавательного бассейна</p>	I - XI	17.45 – регистрация с 18.00 проведение заплывов	Все граждане от 6 до 70 лет и старше Строго по предварительной заявке	Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
<p>Участие возможно только при подаче именной предварительной заявки на почту doivanovo@mail.ru и со гласованием времени старта. При входе в здание необходимо переобуться и снять верхнюю одежду.</p> <p>Каждый участник должен иметь соответствующую экипировку: спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для саней или гимнастические тапочки). Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы. При нарушении требований к спортивной форме и комплекту документов участник не допускается к испытанию.</p>							

МБУ ДО ДЮС ТШ	<p>март</p> <p>по поступившим заявкам</p>	<p>Муниципальные бюджетные общеобразовательные и дошкольные учреждения города Иваново</p> <p>Спортивные объекты г.Иваново</p>	<p>Зачные виды испытаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание из виса на высокой перекладине • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу • Наклон вперед из положения стоя • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами • Поднимание туловища из положения лежа на спине • Челночный бег • Бег на 30 метров • Метание в цель 	I - XI	Начало регистрации с 15.00 начало выполнения вида испытаний с 15.15	Учащиеся общеобразовательных учреждений городского округа Иваново, Граждане, Трудовые коллективы.	Специалисты КМФФКиС Руководитель МЦТ ВФСК ГТО Васильева Е.С. т. 89612444476
---------------	---	---	---	--------	--	---	--

Внимание!!!

Участие возможно при подаче предварительной заявки на почту gtoivanovo@mail.ru

СПРАВКА

Выдана _____
(Фамилия, имя)
«__» _____ года рождения в том, что он допущен к учебно-тренировочным занятиям по плаванию в ДЮСШ №10.
Справка действительна по _____

Заключение врача-терапевта:

Анализ на энтеробиоз _____

М.П. Врач: _____ «__» _____ 201__ г.

Заключение врача-дерматолога:

М.П. Врач: _____ «__» _____ 201__ г.

М.П.
лечебного учреждения