План мероприятий

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

на территории городского округа Самара

июль 2024 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **и время проведения** | **Место проведения (адрес)** | **Наименование мероприятия  (вид теста)** | **Ступень** | **Организатор мероприятия**  ***Ф.И.О.***  **(телефон контакта)** |
| 3 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А  Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Рывок гири 16 кг; * Бег 10 м; * Челночный бег 3x10 м. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 6 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 7 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6»  ул. Фасадная, 13-91  *ЛОЖЕЧКА*  *Михаил Владимирович*  **330-29-54** |
| 10 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А  Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Рывок гири 16 кг; * Бег 10 м; * Челночный бег 3x10 м. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 11 июля  10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; * Бег 10м; * Бег 30 м; * Челночный бег 3х10; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Метание теннисного мяча в цель. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 12 июля  10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; * Бег 10м; * Бег 30 м; * Челночный бег 3х10; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Метание теннисного мяча в цель. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 13 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 14 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 17 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А  Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Рывок гири 16 кг; * Бег 10 м; * Челночный бег 3x10 м. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 20 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 21 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 24 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А  Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Рывок гири 16 кг; * Бег 10 м; * Челночный бег 3x10 м. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 25 июля  10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; * Бег 10м; * Бег 30 м; * Челночный бег 3х10; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Метание теннисного мяча в цель. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 26 июля  10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку; * Бег 10м; * Бег 30 м; * Челночный бег 3х10; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Метание теннисного мяча в цель. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 27 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 28 июля  10.00-13.00 | Парк имени  Ю.А. Гагарина  ул. Стара-Загора,  22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе | **Физкультурно-спортивная акция**  **«Выходные с ГТО»:**   * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; * Рывок гири 16 кг; * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Челночный бег 3х10; * Бег на 30 м; * Бег на 60 м; * Бег на 100 м; * Бег на 1 000 м; * Бег на 1 500 м; * Бег на 2 000 м; * Бег на 3 000 м; * Шестиминутный бег; * Смешанное передвижение на 1000 м; * Смешанное передвижение на 2000 м; * Скандинавская ходьба на 3км; * Метание теннисного мяча в цель; * Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| 31 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А  Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; * Поднимание туловища из положения лежа на спине; * Подтягивание из виса на высокой перекладине; * Рывок гири 16 кг; * Бег 10 м; * Челночный бег 3x10 м. | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»  ул. С.Лазо,23а  *ЗОРЬКИН*  *Сергей Владимирович*  **950-56-77** |
| В течение месяца | Центры тестирования  ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) | * Консультации по вопросам участия в выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО. | 1-18 | Руководители центров тестирования |