План мероприятий

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

на территории городского округа Самара

август 2024 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** **и время проведения** | **Место проведения (адрес)** | **Наименование мероприятия (вид теста)** | **Ступень** | **Организатор мероприятия*****Ф.И.О.*****(телефон контакта)** |
| 3 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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** |
| 4 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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** |
| 7 августа | 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** |
| 8 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 9 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 10 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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 № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 11 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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 № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 12 августа16.00 | ул. Теннисная, 29 Дворовая площадка | Мероприятие ко Дню физкультурника «Спорт-жизнь, ГТО - успех» | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа СамараМосковское шоссе, 306*МАТВЕЕВА**Елена Валерьевна***952-65-36** |
| 14 августа | 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** |
| 17 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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 № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 18 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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 № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 19 августа16.00 | ул. Теннисная, 29 Дворовая площадка | Спортивно-игровая программа «Жизнь в движении!» | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа СамараМосковское шоссе, 306*МАТВЕЕВА**Елена Валерьевна***952-65-36** |
| 22 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 23 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 23 августа16.00 | ул. Теннисная, 29 Дворовая площадка | Спортивно-игровая программа «Планета Спорта!» | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа СамараМосковское шоссе, 306*МАТВЕЕВА**Елена Валерьевна***952-65-36** |
| 24 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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** |
| 25 августа10.00-13.00 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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 № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 26 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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 августа16.00 | ул. Теннисная, 29 Дворовая площадка | Конкурс рисунков на асфальте «ГТО – глазами детей! Спортивные игры «Быстрее, выше, сильнее» | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа СамараМосковское шоссе, 306*МАТВЕЕВА**Елена Валерьевна***952-65-36** |
| 28 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 28 августа | 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** |
| 29 августа10.30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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** |
| 31 августа10.30-12.30 | Парк имени Ю.А. Гагаринаул. 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** |
| В течение месяца | Центры тестированияВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) | * Консультации по вопросам участия в выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО.
 | 1-18 | Руководители центров тестирования |