План мероприятий

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

на территории городского округа Самара

декабрь 2024 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** **и время проведения** | **Место проведения (адрес)** | **Наименование мероприятия (вид теста)** | **Ступень** | **Организатор мероприятия*****Ф.И.О.*****(телефон контакта)** |
| 2 декабря10.00 | пр. Карла Маркса, 422Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 193» городского округа Самара | * Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение «Центр детского творчества «Ирбис» городского округа Самараул. Металлистов, 54 а*СТЕПАНОВ**Павел Николаевич*954-53-11 |
| 2 декабря13.00 | ул. Дзержинского, 32Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение«Школа № 167городского округа Самара» | * Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Мастер плюс»городского округа Самараул. Киевская, 10*МУСАЕВА**Надежда Антоновна***336-47-98** |
| 3 декабря13.00-15.00 | ул. Стадионная, 1 аСтадион «Нефтяник»Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» | * Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
* Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;
* Рывок гири 16 кг;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
 | 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** |
| 3 декабря14.00 | ул.Красногвардейская,8«Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самара | * Бег 10 м;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Челночный бег 3x10 м.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
 | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самараул. Красногвардейская, 8*КИРИЛЕНКО**Людмила Михайловна* **950-00-87** |
| 3 декабря | ул. Георгия Димитрова 39Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 47» городского округа Самара | * Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| 4 декабря10.00 | ул. Мориса Тореза, 52Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Самарский казачий кадетский корпус» | * Бег 10 м;
* Бег 30 м;
* Бег 60 м;
* Шестиминутный бег;
* Бег 1 км;
* Бег 1.5 км;
* Бег 2 км;
* Бег 3 км;
* Бег 5 км;
* Смешенное передвижение 1 км.
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Мастер плюс»городского округа Самараул. Киевская, 10*МУСАЕВА**Надежда Антоновна***336-47-98** |
| 4 декабря10.00 | пр. Металлургов, 52Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №133 имени Героя Социалистического Труда М.Б. Оводенко» городского округа Самара | * Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;
* Метание спортивного снаряда весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда весом 500 г;
* Метание спортивного снаряда весом 700 г.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение «Центр детского творчества «Ирбис» городского округа Самараул. Металлистов, 54 а*СТЕПАНОВ**Павел Николаевич*954-53-11 |
| 4 декабря | 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 декабря10.00 | пр. Карла Маркса, 394 аМуниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение«Школа № 128 имени Героя Советского Союза А.А. Тимофеевой-Егоровой» городского округа Самара | * Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение «Центр детского творчества «Ирбис» городского округа Самараул. Металлистов, 54 а*СТЕПАНОВ**Павел Николаевич*954-53-11 |
| 6 декабря | ул. Черемшанская, 222Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества Г.Д. Ларина» городского округа Самара | * Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| 10 декабря | ул. Енисейская, 64Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 392» городского округа Самара | * Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| 10 декабря13.00-15.00 | ул. Стадионная, 1 аСтадион «Нефтяник»Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» | * Челночный бег 3х10 м;
* Бег на 10 м;
* Бег на 30 м;
* Бег на 60 м;
* Бег на 100 м;
* Шестиминутный бег;
* Бег на 1 км;
* Бег на 1,5 км;
* Бег на 2 км;
* Бег на 3 км;
* Смешанное передвижение на 1 км;
* Смешанное передвижение на 2 км;
* Скандинавская ходьба на 3 км».
 |  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6»ул. Фасадная, 13-91 *ЛОЖЕЧКА* *Михаил Владимирович* **330-29-54** |
| 11 декабря | 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 декабря13.30-16.30 | ул. Клиническая, 86Муниципальное бюджетноеобщеобразовательное учреждение«Школа № 132с углубленным изучением отдельных предметовимени Героя Советского Союза Губанова Г. П.»городского округа Самара | * Метание спортивного снаряда весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда весом 500 г;
* Метание спортивного снаряда весом 700 г;
* Кросс на 2 км пересечённой местности;
* Кросс на 3 км пересечённой местности;
* Кросс на 5 км пересечённой местности.
 | 1-15 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»ул. Пролетарская, 100*НИКИТИН**Сергей Константинович***247-83-93** |
| 12 декабря11.00 | пос. Красная Глинка, квартал 4, д. 28Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 118» городского округа Самара | * Бег 10 м;
* Бег 30 м;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Челночный бег 3x10 м;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Шестиминутный бег.
 | 1-2 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самараул. Красногвардейская, 8*КИРИЛЕНКО**Людмила Михайловна* **950-00-87** |
| 17 декабря13.00-15.00 | ул. Стадионная, 1 аСтадион «Нефтяник»Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» | * Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
* Метание спортивного снаряда весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда весом 500 г;
* Метание спортивного снаряда весом 700 г;
* Самозащита без оружия;
* Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.
 | 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** |
| 18 декабря | 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** |
| 24 декабря13.00-15.00 | ул. Калининградская, 9 аМуниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» | * Кросс на 2 км пересечённой местности;
* Кросс на 3 км пересечённой местности;
* Кросс на 5 км пересечённой местности;
* Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км;
* Смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км;
* Смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км.
 | 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** |
| 25 декабря | 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** |
| Декабрь(дата уточняется) | Общеобразовательные школы Кировского внутригородского района городского округа Самара | * Плавание на 25 м;
* Плавание на 50 м.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| Декабрь(дата уточняется) | Общеобразовательные школы Кировского внутригородского района городского округа Самара | * Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.
 | 4-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| Декабрь(дата уточняется) | Общеобразовательные школы Кировского внутригородского района городского округа Самара | * Самозащита без оружия.
 | 5-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Металлург» городского округа Самараул. Гвардейская, 14*ПОНОМАРЕНКО**Елена Дмитриевна***958-64-45** |
| Декабрь(дата уточняется) | ул. Осипенко, 12Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 391» городского округа Самара | * Бег на 10 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Челночный бег 3х10 м;
* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Подросток» городского округа Самараул. Советской Армии, 271*ФРАНК**Анастасия Олеговна***926-00-16** |
| Декабрь(дата уточняется) | ул. Академика Павлова, 84Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 253» городского округа Самара | * Бег на 10 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Челночный бег 3х10 м;
* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Подросток» городского округа Самараул. Советской Армии, 271*ФРАНК**Анастасия Олеговна***926-00-16** |
| Декабрь(дата уточняется) | ул. Дыбенко, 19Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 277» городского округа Самара«Золотой ключик» | * Бег на 10 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Челночный бег 3х10 м;
* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Подросток» городского округа Самараул. Советской Армии, 271*ФРАНК**Анастасия Олеговна***926-00-16** |
| Декабрь(дата уточняется) | ул. Ново-Садовая, 40Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 354» городского округа Самара | * Бег на 10 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Челночный бег 3х10 м;
* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Подросток» городского округа Самараул. Советской Армии, 271*ФРАНК**Анастасия Олеговна***926-00-16** |
| Декабрь(дата уточняется) | ул. Гая, 32 АМуниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 291» городского округа Самара | * Бег на 10 м;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Челночный бег 3х10 м;
* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
 | 1 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Подросток» городского округа Самараул. Советской Армии, 271*ФРАНК**Анастасия Олеговна***926-00-16** |
| 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 |