План мероприятий

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

на территории городского округа Самара

январь 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** **и время проведения** | **Место проведения (адрес)** | **Наименование мероприятия (вид теста)** | **Ступень** | **Организатор мероприятия*****Ф.И.О.*****(телефон контакта)** |
| 9 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 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 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 15 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 15 января | 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** |
| 16 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 19 января | ул. Красных Коммунаров, 5Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» 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.
 | 5-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» городского округа Самараул. Красных Коммунаров, 5*БУРЦЕВА**Елизавета Петровна***995-29-77** |
| 20 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 22 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 22 января | 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 |
| 23 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 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 января | ул. Красных Коммунаров, 5Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» 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.
 | 5-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» городского округа Самараул. Красных Коммунаров, 5*БУРЦЕВА**Елизавета Петровна***995-29-77** |
| 27 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 29 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| 29 января | 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 января10.30-12.30 | 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;
* 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;
* 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.
 | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»ул. Седьмая просека, 139 а *ФЕДОРОВ Алексей Николаевич***994-37-02** |
| Январь (дата уточняется) | Общеобразовательные школы Промышленного внутригородского района городского округа Самара | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения;
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;
* Челночный бег 3x10 м.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Спектр» городского округа СамараМосковское шоссе, 306*КОСТЫГОВ**Сергей Сергеевич***952-65-36** |
| Январь (дата уточняется) | ул. Красных Коммунаров, 5Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» городского округа Самара | * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Челночный бег 3x10 м;
* Бег 10 м;
* Метание спортивного снаряда;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
* Бег на лыжах на 2 км, на 3 км.
 | 1-7 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Творчество» городского округа Самараул. Красных Коммунаров, 5*БУРЦЕВА**Елизавета Петровна***995-29-77** |
| 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 |