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 января  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; * 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 января  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; * 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  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; * 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 января  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; * 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, 5  Муниципальное 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 Самара  ул. Красных Коммунаров, 5  *БУРЦЕВА*  *Елизавета Петровна*  **995-29-77** |
| 20 января  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; * 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  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; * 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 января  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; * 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, 5  Муниципальное 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 Самара  ул. Красных Коммунаров, 5  *БУРЦЕВА*  *Елизавета Петровна*  **995-29-77** |
| 27 января  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; * 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  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; * 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 января  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; * 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 Самара  Московское шоссе, 306  *КОСТЫГОВ*  *Сергей Сергеевич*  **952-65-36** |
| Январь  (дата уточняется) | ул. Красных Коммунаров, 5  Муниципальное 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 Самара  ул. Красных Коммунаров, 5  *БУРЦЕВА*  *Елизавета Петровна*  **995-29-77** |
| 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 |