План мероприятий

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

на территории городского округа Самара

июль 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **и время проведения** | **Место проведения (адрес)** | **Наименование мероприятия  (вид теста)** | **Ступень** | **Организатор мероприятия**  ***Ф.И.О.***  **(телефон контакта)** |
| 1 июля  10:00 | [Уральское шоссе, 40](https://yandex.ru/profile/1051629637?lang=ru)  [Муниципальное автономное учреждение Центр «Авангард-Самара» городского округа Самара](https://vk.com/centr_avangard_samara) | * 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. | 1-6 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  «Центр внешкольного образования «Меридиан»  городского округа Самара  ул. Красногвардейская, 8  *КИРИЛЕНКО*  *Людмила Михайловна*  **950-00-87** |
| 2 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** |
| 4 июля  10:00 | 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; * Шестиминутный бег. | 1-3 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  «Центр внешкольного образования «Меридиан»  городского округа Самара  ул. Красногвардейская, 8  *КИРИЛЕНКО*  *Людмила Михайловна*  **950-00-87** |
| 5 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 № 7»  ул. Пролетарская, 100  *НИКИТИН*  *Сергей Константинович*  **247 83 93** |
| 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** |
| 9 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** |
| 10 июля  10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Бег 10 м; * Бег на 30 м; * Челночный бег 3x10 м; * 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 90см; * 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. * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м; * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 11 июля  10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Бег 10 м; * Бег на 30 м; * Челночный бег 3x10 м; * 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 90см; * 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. * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м; * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 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  10:00-13:00 | 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 № 7»  ул. Пролетарская, 100  *НИКИТИН*  *Сергей Константинович*  **247 83 93** |
| 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** |
| 16 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** |
| 19 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 № 7»  ул. Пролетарская, 100  *НИКИТИН*  *Сергей Константинович*  **247 83 93** |
| 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** |
| 23 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** |
| 24 июня  10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Бег 10 м; * Бег на 30 м; * Челночный бег 3x10 м; * 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 90см; * 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. * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м; * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  *ФЕДОРОВ  Алексей Николаевич*  **994-37-02** |
| 25 июня  10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | * Бег 10 м; * Бег на 30 м; * Челночный бег 3x10 м; * 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 90см; * 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. * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м; * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 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  10:00-13:00 | 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 № 7»  ул. Пролетарская, 100  *НИКИТИН*  *Сергей Константинович*  **247 83 93** |
| 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** |
| 30 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 выполнению нормативов комплекса ГТО. | 1-18 | Руководители центров тестирования |