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 июля10:00 | [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 Самараул. 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 июля10:00 | 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 Самараул. Красногвардейская, 8*КИРИЛЕНКО**Людмила Михайловна* **950-00-87** |
| 5 июля10:00-13:00 | 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** |
| 6 июля10:00-13:00 | 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 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 июля10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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 июля10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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 июля10:00-13:00 | 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** |
| 13 июля10:00-13:00 | 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** |
| 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 июля10:00-13:00 | 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** |
| 20 июля10:00-13:00 | 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 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 июня10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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 июня10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 АМуниципальное 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 июля10:00-13:00 | 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** |
| 27 июля10:00-13:00 | 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 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 тестированияВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) | * Консультации по вопросам выполнению нормативов комплекса ГТО.
 | 1-18 | Руководители центров тестирования |