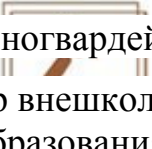
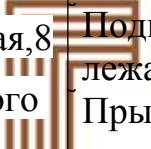
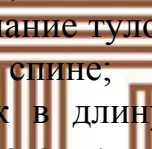
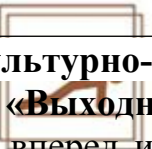
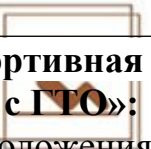


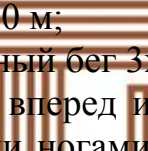
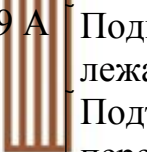
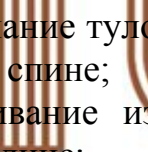
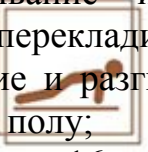
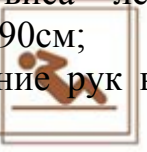
План мероприятий
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
на территории городского округа Самара
июль 2025 года

Дата и время проведения	Место проведения (адрес)	Наименование мероприятия (вид теста)	Степень	Организатор мероприятия Ф.И.О. (телефон контакта)
1 июля 10:00	Уральское шоссе, 40 Муниципальное автономное учреждение Центр «Авангард-Самара» городского округа Самара	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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная

	      	Самара «Спортивная школа «Чайка» лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Рывок гири 16 кг; Бег 10 м; Челночный бег 3x10 м.	школа «Чайка» ул. С.Лазо,23а ЗОРЬКИН <i>Сергей Владимирович</i> 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 <i>Людмила Михайловна</i> 950-00-87
5 июля 10:00-13:00	      	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе 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	1-18 Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей</i>

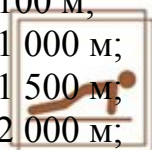
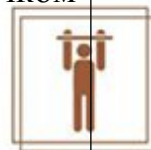
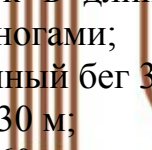
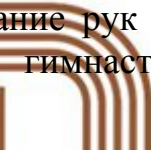
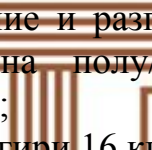
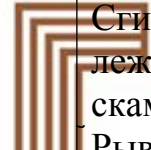
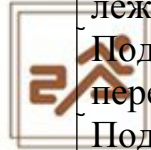
		низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; Рывок гири 16 кг; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Челночный бег 3x10; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1 000 м; Бег на 1 500 м; Бег на 2 000 м; Бег на 3 000 м; Шестиминутный бег; Смешанное 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.		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;	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека,

		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 3x10; 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.		139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
9 июля	ул. Сергея Лазо, 23 А Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

	образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»       	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.	городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» ул. С.Лазо,23а ЗОРЬКИН <i>Сергей Владимирович</i> 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,	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994-37-02

		дистанция 5 м; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
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 3х10 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 <i>Алексей Николаевич</i> 994-37-02
12 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение

ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе



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 3x10;
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

дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа № 7»

ул. Пролетарская, 100

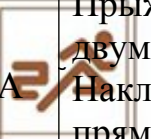
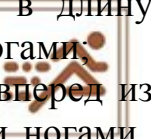
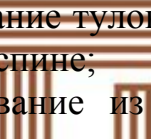
НИКИТИН

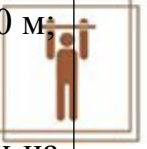
Сергей

Константинович

247 83 93

		2 км, 3 км и 5 км.		
		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;		
13 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе		1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» ул. С.Лазо,23а ЗОРЬКИН <i>Сергей Владимирович</i> 950 56 77

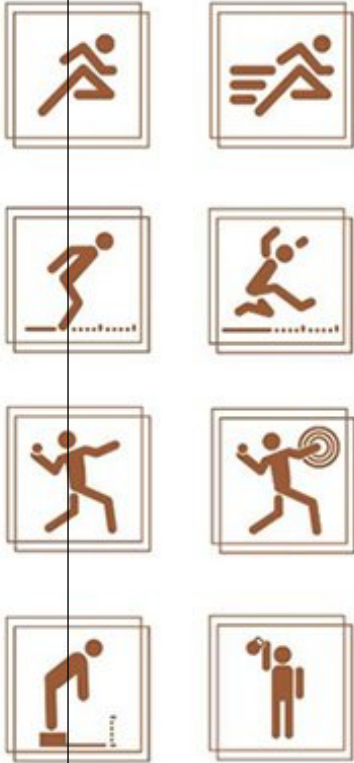
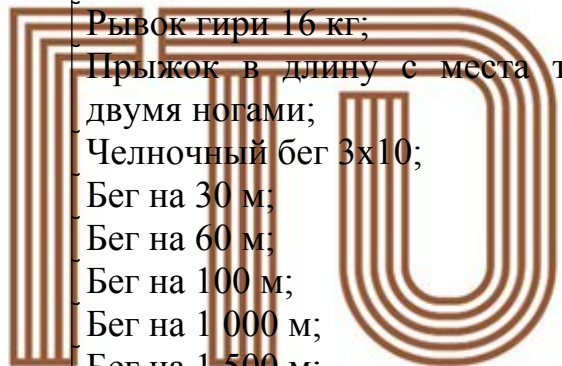
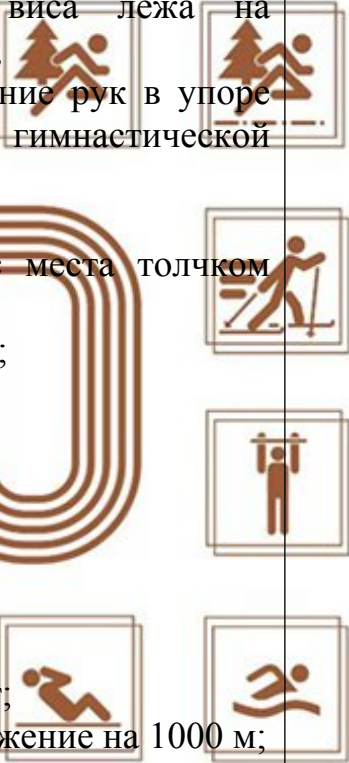
		Скандинавская ходьба на 3км; Метание теннисного мяча в цель; Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.		
16 июля	      ул. Сергея Лазо, 23 А Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»	    Прыжок в длину с места толчком 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 3х10 м.	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» ул. С.Лазо,23а ЗОРЬКИН <i>Сергей Владимирович</i> 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	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей Константинович</i> 247 83 93

	      	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.	  	  
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	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i>

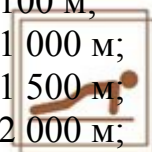
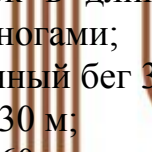
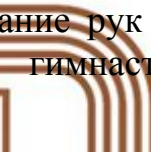
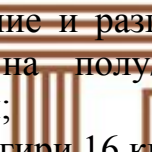
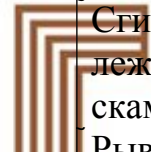
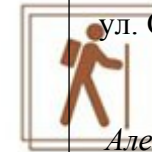
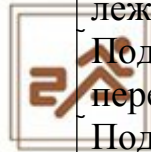
		низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; Рывок гири 16 кг; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Челночный бег 3x10; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1 000 м; Бег на 1 500 м; Бег на 2 000 м; Бег на 3 000 м; Шестиминутный бег; Смешанное 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.		994 37 02
23 июля	ул. Сергея Лазо, 23 А Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная	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;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»

	школа «Чайка»	Подтягивание из виса на высокой перекладине; Рывок гири 16 кг; Бег 10 м; Челночный бег 3x10 м.	ул. С.Лазо,23а ЗОРЬКИН <i>Сергей Владимирович</i> 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.	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 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 <i>Алексей Николаевич</i> 994-37-02
26 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии,	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа

	Московское шоссе 	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. 		Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН Сергей Константинович 247 83 93
27 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:	1-18	Муниципальное автономное учреждение

ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе



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 3x10;
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

городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

ул. Седьмая просека,
139 а
ФЕДОРОВ
Алексей Николаевич
994 37 02

		2 км, 3 км и 5 км.		
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 <i>Сергей Владимирович</i> 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