

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

| Дата<br>и время<br>проведения | Место проведения<br>(адрес)                                                                                 | Наименование мероприятия<br>(вид теста)                                                                                                                                                                                                                                                | Степень | Организатор<br>мероприятия<br><b>Ф.И.О.</b><br>(телефон<br>контакта)                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 июля<br>10:00               | Уральское шоссе, 40<br>Муниципальное автономное учреждение Центр «Авангард-Самара» городского округа Самара | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 30 м;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м.</li> </ul> | 1-6     | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самара<br>ул.<br>Красногвардейская, 8<br><b>КИРИЛЕНКО</b><br><i>Людмила Михайловна</i><br><b>950-00-87</b> |
| 2 июля                        | ул. Сергея Лазо, 23 А<br>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> <li>– Поднимание туловища из</li> </ul>                                                             | 1-18    | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная                                                                                                                                    |

|                       |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Самара «Спортивная школа «Чайка»                                                                       | <p>положения лежа на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м.</li> </ul>                                                                                                  |      | <p>школа «Чайка»<br/>ул. С.Лазо,23а<br/><b>ЗОРЬКИН</b><br/><i>Сергей Владимирович</i><br/><b>950 56 77</b></p>                                                                                                                                     |
| 4 июля<br>10:00       | <p>ул.Красногвардейская,8<br/>«Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самара</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м;</li> <li>– Шестиминутный бег.</li> </ul> | 1-3  | <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольного образования «Меридиан» городского округа Самара<br/>ул.<br/>Красногвардейская, 8<br/><b>КИРИЛЕНКО</b><br/><i>Людмила Михайловна</i><br/><b>950-00-87</b></p> |
| 5 июля<br>10:00-13:00 | <p>Парк имени Ю.А. Гагарина<br/>ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе</p> | <p><b>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> </ul>      | 1-18 | <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»<br/>ул. Пролетарская, 100<br/><b>НИКИТИН</b><br/><i>Сергей</i></p>                                                               |

|                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                   |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|
|                       |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul> |      | <p><i>Константинович</i><br/><b>247 83 93</b></p> |
| 6 июля<br>10:00-13:00 | Парк имени<br>Ю.А. Гагарина | <b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1-18 | Муниципальное<br>автономное<br>учреждение         |

|  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ул. Стара-Загора,<br>22 Партсъезда,<br>Советской Армии,<br>Московское шоссе | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> </ul> | городского округа<br>Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br>ул. Седьмая просека, 139 а<br><b>ФЕДОРОВ</b><br><i>Алексей Николаевич</i><br><b>994 37 02</b> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                      |
| 9 июля                 | ул. Сергея Лазо, 23 А<br>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м.</li> </ul> | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»<br>ул. С.Лазо,23а<br><b>ЗОРЬКИН</b><br><i>Сергей Владимирович</i><br><b>950 56 77</b>              |
| 10 июля<br>10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А<br>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на</li> </ul>                        | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br>ул. Седьмая просека, 139 а<br><b>ФЕДОРОВ</b><br><i>Алексей Николаевич</i><br><b>994-37-02</b> |

|                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                                       | <p>низкой перекладине 90см;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.</li> </ul>                                    |             |                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>11 июля<br/>10:30-12.30</p> | <p>Седьмая просека, 139 А<br/>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Челночный бег 3x10 м;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> </ul> | <p>1-18</p> | <p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br/>ул. Седьмая просека, 139 а<br/><b>ФЕДОРОВ</b><br/>Алексей Николаевич<br/><b>994-37-02</b></p> |

|                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12 июля<br>10:00-13:00 | <p>Парк имени<br/>Ю.А. Гагарина</p> <p>ул. Стара-Загора,<br/>22 Партсъезда,<br/>Советской Армии,<br/>Московское шоссе</p> | <p><b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> </ul> | 1-18 | <p>Муниципальное<br/>бюджетное<br/>учреждение<br/>дополнительного<br/>образования<br/>городского округа<br/>Самара «Спортивная<br/>школа № 7»</p> <p>ул. Пролетарская, 100<br/><b>НИКИТИН</b><br/>Сергей<br/>Константинович<br/><b>247 83 93</b></p> |

|                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul> |      |                                                                                                                                                                                                                              |
| 13 июля<br>10:00-13:00 | Парк имени<br>Ю.А. Гагарина<br>ул. Стара-Загора,<br>22 Партсъезда,<br>Советской Армии,<br>Московское шоссе | <b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в</li> </ul>                                                                  | 1-18 | Муниципальное<br>бюджетное<br>учреждение<br>дополнительного<br>образования<br>городского округа<br>Самара «Спортивная<br>школа «Чайка»<br>ул. С.Лазо,23а<br><b>ЗОРЬКИН</b><br><i>Сергей Владимирович</i><br><b>950 56 77</b> |

|         |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                         | <p>упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul> |      |                                                                                  |
| 16 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А<br>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа |

|                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | городского округа<br>Самара «Спортивная<br>школа «Чайка»                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Челночный бег 3х10 м.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | Самара «Спортивная<br>школа «Чайка»<br>ул. С.Лазо,23а<br><b>ЗОРЬКИН</b><br><i>Сергей Владимирович</i><br><b>950 56 77</b>                                                                                                                    |
| 19 июля<br>10:00-13:00 | Парк имени<br>Ю.А. Гагарина<br>ул. Стара-Загора,<br>22 Партсъезда,<br>Советской Армии,<br>Московское шоссе | <p><b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> </ul> | 1-18 | Муниципальное<br>бюджетное<br>учреждение<br>дополнительного<br>образования<br>городского округа<br>Самара «Спортивная<br>школа № 7»<br>ул. Пролетарская, 100<br><b>НИКИТИН</b><br><i>Сергей</i><br><i>Константинович</i><br><b>247 83 93</b> |

|                                |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul>                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>20 июля<br/>10:00-13:00</p> | <p>Парк имени<br/>Ю.А. Гагарина<br/>ул. Стара-Загора,<br/>22 Партсъезда,<br/>Советской Армии,<br/>Московское шоссе</p> | <p><b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> </ul> | 1-18 | <p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br/>ул. Седьмая просека, 139 а<br/><b>ФЕДОРОВ</b><br/><i>Алексей Николаевич</i><br/><b>994 37 02</b></p> |

|         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul> |      |                                                                                                                   |
| 23 июля | ул. Сергея Лазо, 23 А<br>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» |

|                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | школа «Чайка»                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Челночный бег 3х10 м.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | ул. С.Лазо,23а<br><b>ЗОРЬКИН</b><br><i>Сергей Владимирович</i><br><b>950 56 77</b>                                                                                                                                   |
| 24 июня<br>10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А<br>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Челночный бег 3х10 м;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;</li> <li>– Метание теннисного мяча в</li> </ul> | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br>ул. Седьмая просека, 139 а<br><b>ФЕДОРОВ</b><br><i>Алексей Николаевич</i><br><b>994-37-02</b> |

|                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                               | цель, дистанция 6 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                      |
| 25 июня<br>10:30-12.30 | Седьмая просека, 139 А<br>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Челночный бег 3х10 м;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.</li> </ul> | 1-18 | Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br>ул. Седьмая просека, 139 а<br><b>ФЕДОРОВ</b><br><i>Алексей Николаевич</i><br><b>994-37-02</b> |
| 26 июля<br>10:00-13:00 | Парк имени Ю.А. Гагарина<br>ул. Стара-Загора,                                                                                                 | <b>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|--|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>22 Партсъезда,<br/>Советской Армии,<br/>Московское шоссе</p> | <p>стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;<br/>         – Поднимание туловища из положения лежа на спине;<br/>         – Подтягивание из виса на высокой перекладине;<br/>         – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;<br/>         – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;<br/>         – Рывок гири 16 кг;<br/>         – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br/>         – Челночный бег 3х10;<br/>         – Бег на 30 м;<br/>         – Бег на 60 м;<br/>         – Бег на 100 м;<br/>         – Бег на 1 000 м;<br/>         – Бег на 1 500 м;<br/>         – Бег на 2 000 м;<br/>         – Бег на 3 000 м;<br/>         – Шестиминутный бег;<br/>         – Смешанное передвижение на 1000 м;<br/>         – Смешанное передвижение на 2000 м;<br/>         – Скандинавская ходьба на 3км;</p> | <p>образования<br/>городского округа<br/>Самара «Спортивная<br/>школа № 7»<br/>ул. Пролетарская, 100<br/><b>НИКИТИН</b><br/>Сергей<br/>Константинович<br/><b>247 83 93</b></p> |
|--|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>27 июля<br/>10:00-13:00</p> | <p>Парк имени<br/>Ю.А. Гагарина<br/>ул. Стара-Загора,<br/>22 Партсъезда,<br/>Советской Армии,<br/>Московское шоссе</p> | <p><b>Физкультурно-спортивная акция<br/>«Выходные с ГТО»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</li> <li>– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Челночный бег 3х10;</li> <li>– Бег на 30 м;</li> <li>– Бег на 60 м;</li> <li>– Бег на 100 м;</li> <li>– Бег на 1 000 м;</li> <li>– Бег на 1 500 м;</li> <li>– Бег на 2 000 м;</li> </ul> | <p>1-18</p> | <p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»<br/>ул. Седьмая просека, 139 а<br/><b>ФЕДОРОВ</b><br/><i>Алексей Николаевич</i><br/><b>994 37 02</b></p> |

|                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег на 3 000 м;</li> <li>– Шестиминутный бег;</li> <li>– Смешанное передвижение на 1000 м;</li> <li>– Смешанное передвижение на 2000 м;</li> <li>– Скандинавская ходьба на 3км;</li> <li>– Метание теннисного мяча в цель;</li> <li>– Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.</li> </ul>                                                 |      |                                                                                                                                                                                                         |
| 30 июля          | ул. Сергея Лазо, 23 А<br>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> <li>– Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– Подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>– Рывок гири 16 кг;</li> <li>– Бег 10 м;</li> <li>– Челночный бег 3х10 м.</li> </ul> | 1-18 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»<br>ул. С.Лазо,23а<br><b>ЗОРЬКИН</b><br><i>Сергей Владимирович</i><br><b>950 56 77</b> |
| В течение месяца | Центры тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                   | – Консультации по вопросам выполнению нормативов комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-18 | Руководители центров тестирования                                                                                                                                                                       |