

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 <i>Людмила Михайловна</i> 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	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная

	Самара «Спортивная школа «Чайка»	положения 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	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;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей</i>

		– 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.		<i>Константинович</i> 247 83 93
6 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;	городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
--	---	--	--

		– Скандинавская ходьба на 3км; – Метание теннисного мяча в цель; – Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.		
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 <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	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

		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.		
11 июля 10:30-12.30	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»	– Бег 10 м; – Бег на 30 м; – Челночный бег 3x10 м; – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; – Поднимание туловища из положения лежа на спине; – Подтягивание из виса на высокой перекладине; – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; – Рывок гири 16 кг;	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ Алексей Николаевич 994-37-02

		– 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.		
12 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; – Поднимание туловища из положения лежа на спине; – Подтягивание из виса на высокой перекладине; – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; – Рывок гири 16 кг; – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; – Челночный бег 3x10; – Бег на 30 м;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН Сергей Константинович 247 83 93

		– 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.		
13 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; – Поднимание туловища из положения лежа на спине; – Подтягивание из виса на высокой перекладине; – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; – Сгибание и разгибание рук в	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

		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.		
16 июля	ул. Сергея Лазо, 23 А Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования	– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа

	городского округа Самара «Спортивная школа «Чайка»	– Поднимание туловища из положения лежа на спине; – Подтягивание из виса на высокой перекладине; – Рывок гири 16 кг; – Бег 10 м; – Челночный бег 3x10 м.		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 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;	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей</i> <i>Константинович</i> 247 83 93

		– 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 низкой перекладине; – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;	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

		– 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.		
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	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

		цель, дистанция 6 м.		
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 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
26 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора,	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: – Наклон вперед из положения	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

	22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе	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;	образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей</i> <i>Константинович</i> 247 83 93
--	---	--	--

		– Метание теннисного мяча в цель; – Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км.		
27 июля 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; – Поднимание туловища из положения лежа на спине; – Подтягивание из виса на высокой перекладине; – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; – Рывок гири 16 кг; – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; – Челночный бег 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;	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

		– 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.		
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 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
В течение месяца	Центры тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	– Консультации по вопросам выполнению нормативов комплекса ГТО.	1-18	Руководители центров тестирования