

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

		<ul style="list-style-type: none"> – 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. 		<p><i>Константинович</i> 247 83 93</p>
<p>6 июля 10:00-13:00</p>	<p>Парк имени Ю.А. Гагарина</p>	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p>	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение</p>

	<p>ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02</p>
--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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

		<p>низкой перекладине 90см;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
<p>11 июля 10:30-12.30</p>	<p>Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994-37-02</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
<p>12 июля 10:00-13:00</p>	<p>Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе</p>	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН <i>Сергей</i> <i>Константинович</i> 247 83 93</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

		<p>упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

		<ul style="list-style-type: none"> – 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. 		
<p>20 июля 10:00-13:00</p>	<p>Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе</p>	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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,	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наклон вперед из положения 	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

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

		<ul style="list-style-type: none"> – Метание теннисного мяча в цель; – Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5км. 		
<p>27 июля 10:00-13:00</p>	<p>Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе</p>	<p>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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