

План мероприятий
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
на территории городского округа Самара
август 2026 года



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Дата и время проведения	Место проведения (адрес)	Наименование мероприятия (вид теста)	Степень	Организатор мероприятия <i>Ф.И.О.</i> (телефон контакта)
1 августа 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе ★ 1941 - 1945	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 <i>НИКИТИН Сергей Константинович</i> 247 83 93



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

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

2 августа
10:00-13:00

Парк имени
Ю.А. Гагарина
ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе

★ 1941 - 1945

1-18

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»
ул. Фасадная, 13-91
ЛОЖЕЧКА
Михаил Владимирович
330 29 54



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

3 августа
13:00-16:00

ул. Ново – Садовая,
198 а

Муниципальное
бюджетное учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный центр
«Бригантина»
городского округа

★ 1941-1945 ★

Сгибание и разгибание рук в упоре
лежа на полу;
Метание теннисного мяча в цель,
дистанция 6 м.

1-6

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный
центр «Бригантина»
городского округа
Самара

ул. Ново – Садовая,
198 а

ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна

994-10-97



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

3 августа

Седьмая просека, 139 А
Муниципальное
автономное
учреждение городского
округа Самара
«Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

С Днём
Победы!

★ 1941 - 1945

Бег на 10 м;
Бег на 30 м;
Бег на 60 м;
Бег на 100 м;
Бег на 1000 м;
Бег на 1500 м;
Бег на 3000 м;
Челночный бег 3x10 м;
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности);
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности);
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 на низкой перекладине;
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;
Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).

1-18

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»
ул. Седьмая просека,
139 а
ФЕДОРОВ
Алексей Николаевич
994 37 02

4 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. 1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
5 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3х10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения 1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		
5 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
6 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м;	1-18	Муниципальное автономное учреждение

	автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» Всероссийский физкультурно-спортивный центр «Готов к труду и обороне»	Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); 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 на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).	городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
7 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, ★ 198 а - 1945 Муниципальное	★ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; ★ Метание теннисного мяча в цель,	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

	 бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	дистанция 6 м.	образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
8 августа 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе ★ 1941 - 1945	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;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02 1-18



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

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

9 августа
10:00-13:00

Парк имени
Ю.А. Гагарина
ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе

★ 1941 - 1945

1-18

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа «Чайка»
ул. С.Лазо,23а
ЗОРЬКИН
Сергей Владимирович
950 56 77



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

10 августа
13:00-16:00

ул. Ново – Садовая,
198 а

Муниципальное
бюджетное учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный центр
«Бригантина»
городского округа

★ 1941-1945 ★

Поднимание туловища из положения
лежа на спине;
Наклон вперед из положения стоя с
прямыми ногами на гимнастической
скамье;
Прыжок в длину с места толчком
двумя ногами.

1-6

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный
центр «Бригантина»
городского округа
Самара

ул. Ново – Садовая,
198 а

ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна

994-10-97



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Седьмая просека, 139 А
Муниципальное
автономное
учреждение городского
округа Самара
«Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

10 августа

С Днём
Победы!

★ 1941 - 1945

Бег на 10 м;
Бег на 30 м;
Бег на 60 м;
Бег на 100 м;
Бег на 1000 м;
Бег на 1500 м;
Бег на 3000 м;
Челночный бег 3x10 м;
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности);
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности);
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 на низкой перекладине;
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;
Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).

1-18

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»
ул. Седьмая просека,
139 а
ФЕДОРОВ
Алексей Николаевич
994 37 02

11 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97</i>
12 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97</i>
12 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное	Бег на 10 м; Бег на 30 м;	1-18	Муниципальное автономное учреждение

	автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» Всероссийский физкультурно-спортивный центр «Готов к труду и обороне»	Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); 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 на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
13 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а	Поднимание туловища из положения лежа на спине;	1-6	Муниципальное бюджетное

	 Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
13 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02 1-18

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		
14 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
15 августа 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ★ 1941-1945 ул. Стара-Загора,	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: ★ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1-18	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

	22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» С Днем Победы! ★ 1941 - 1945	скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; Рывок гири 16 кг; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Челночный бег 3x10; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1 000 м; Бег на 1 500 м; Бег на 2 000 м; Бег на 3 000 м; Шестиминутный бег; Смешанное передвижение на 1000 м; Смешанное передвижение на 2000 м; Скандинавская ходьба на 3км; Метание теннисного мяча в цель; Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5 км.		образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН Сергей <i>Константинович</i> 247 83 93
16 августа	Парк имени	Физкультурно-спортивная акция	1-18	Муниципальное

10:00-13:00



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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

С Днём
Победы!

★ 1941 - 1945

«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;
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;

автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»
ул. Седьмая просека,
139 а
ФЕДОРОВ
Алексей Николаевич
994 37 02

		Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км и 5 км.		
17 августа 13:00-16:00	 ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
17 августа	 Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ Алексей Николаевич 994 37 02

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		
18 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ★ 1941 - 1945 ★	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
19 августа	ул. Ново – Садовая,	Сгибание и разгибание рук в упоре	1-6	Муниципальное

13:00-16:00	198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара 	лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
19 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02

		Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		
20 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
20 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м;	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа

	учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» 	Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); 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 на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).	Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
21 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а 1941 - 1945 Муниципальное бюджетное учреждение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский

	 дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара		оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
22 августа 10:00-13:00	Парк имени Ю.А. Гагарина ул. Стара-Загора, 22 Партсъезда, Советской Армии, Московское шоссе ★ 1941 - 1945	Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/от гимнастической скамьи; Рывок гири 16 кг; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Челночный бег 3х10; Бег на 30 м; Бег на 60 м;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

**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;

23 августа
10:00-13:00

Парк имени
Ю.А. Гагарина
ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе

★ 1941 - 1945

1-18

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»
ул. Фасадная, 13-91
ЛОЖЕЧКА
Михаил Владимирович
330 29 54

		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.		
24 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ★ 1941 - 1945 ★	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
24 августа	Седьмая просека, 139 А	Бег на 10 м;	1-18	Муниципальное

	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); 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 на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ <i>Алексей Николаевич</i> 994 37 02
25 августа	ул. Ново – Садовая,	Поднимание туловища из положения	1-6	Муниципальное

13:00-16:00	198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
26 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3х10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Подтягивание из виса на высокой перекладине; Подтягивание из виса на низкой перекладине; 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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).		
27 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, 198 а Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна 994-10-97
28 августа 13:00-16:00	ул. Ново – Садовая, ★ 1941 а - 1945 Муниципальное	Поднимание туловища из положения лежа на спине; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	1-6	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного

	 бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара	скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а <i>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</i> 994-10-97
28 августа	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ★ 1941 - 1945	Бег на 10 м; Бег на 30 м; Бег на 60 м; Бег на 100 м; Бег на 1000 м; Бег на 1500 м; Бег на 3000 м; Челночный бег 3x10 м; Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Подтягивание из виса на высокой перекладине;	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно- оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> 994 37 02



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Подтягивание из виса на низкой перекладине;
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;
Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).

**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 олимпийского
резерва № 6»
ул. Фасадная, 13-91
ЛОЖЕЧКА
Михаил Владимирович
330 29 54

29 августа
10:00-13:00

Парк имени
Ю.А. Гагарина
ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе

★ 1941 - 1945

С Днем
Победы!



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

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

30 августа
10:00-13:00

Парк имени
Ю.А. Гагарина
ул. Стара-Загора,
22 Партсъезда,
Советской Армии,
Московское шоссе

★ 1941 - 1945

1-18

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»
ул. Фасадная, 13-91
ЛОЖЕЧКА
Михаил Владимирович
330 29 54



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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.

31 августа
13:00-16:00

ул. Ново – Садовая,
198 а
Муниципальное
бюджетное учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный центр
«Бригантина»
городского округа
★ **1941-1945** ★

Поднимание туловища из положения
лежа на спине;
Наклон вперед из положения стоя с
прямыми ногами на гимнастической
скамье;
Прыжок в длину с места толчком
двумя ногами.

1-6

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования «Детский
оздоровительный
центр «Бригантина»
городского округа
Самара
ул. Ново – Садовая,
198 а
ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна
994-10-97



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

31 августа

Седьмая просека, 139 А
Муниципальное
автономное
учреждение городского
округа Самара
«Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

★ 1941 - 1945

Бег на 10 м;
Бег на 30 м;
Бег на 60 м;
Бег на 100 м;
Бег на 1000 м;
Бег на 1500 м;
Бег на 3000 м;
Челночный бег 3x10 м;
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности);
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности);
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 на низкой перекладине;
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;
Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).

1-18

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»
ул. Седьмая просека,
139 а
ФЕДОРОВ
Алексей Николаевич
994 37 02

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



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

С Днём
Победы!

★ 1941 - 1945 ★

