

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



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

Дата и время проведения	Место проведения (адрес)	Наименование мероприятия (вид теста)	Ступень	Организатор мероприятия <i>Ф.И.О.</i> (телефон контакта)
1 июля	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»	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;	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <i>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</i> <b>994 37 02</b>

**С Днем  
Победы!**

★ 1941 - 1945



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).

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;

2 июля

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

★ 1941 - 1945

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»

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;

4 июля  
10:00-13:00

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

★ 1941 - 1945

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»

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

5 июля  
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.

Подтягивание из виса на высокой  
перекладине;  
Подтягивание из виса лежа на  
низкой перекладине;  
Сгибание и разгибание рук в упоре  
лежа на полу;  
Наклон вперед из положения стоя с  
прямыми ногами на гимнастической  
скамье;  
Метание теннисного мяча в цель,  
дистанция 5 м;  
Метание теннисного мяча в цель,  
дистанция 6 м;

1-7

6 июля  
13:30-15:30  
(по  
предварительной  
записи)

ул. Братьев  
Коростелевых, 146  
Спортивный зал  
муниципального  
бюджетного  
учреждения  
дополнительного  
образования  
городского округа  
Самара «Спортивная  
школа № 7» 945

Муниципальное  
бюджетное  
учреждение  
дополнительного  
образования  
городского округа  
Самара «Спортивная  
школа № 7»  
ул. Пролетарская, 100  
**НИКИТИН**  
Сергей  
Константинович  
**247 83 93**



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

6 июля

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


★ 1941 - 1945

Поднимание туловища из положения лежа на спине;  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  
Челночный бег 3x10 м.

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;

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; Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).	
8 июля 14:00-16:00 (по предварительной записи)	ул. Клиническая, 86 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Губанова Г. П.» городского округа Самара (площадка у школы)	ул. Клиническая, 86 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Губанова Г. П.» городского округа Самара (площадка у школы)	Метание спортивного снаряда весом 150 г; Метание спортивного снаряда весом 500 г; Метание спортивного снаряда весом 700 г.	3-12 Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7» ул. Пролетарская, 100 НИКИТИН Сергей Константинович 247 83 93
8 июля	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр»	Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр»	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;	1-18 Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а

	<p>«Олимп»</p>  <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>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).</p>	<p><b>ФЕДОРОВ</b>  <i>Алексей Николаевич</i>  <b>994 37 02</b></p>
<p>9 июля</p>	<p>Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр»</p>	<p>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;</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека,</p>

	<p>«Олимп»</p>  <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>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).</p>	<p>139 а          ФЕДОРОВ          Алексей Николаевич          994 37 02</p>
<p>11 июля          10:00-13:00</p>	<p>Парк имени Ю.А. Гагарина          ул. Стара-Загора,          22 Партсъезда,          Советской Армии,          Московское шоссе</p>	<p><b>Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:</b>          Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;          Поднимание туловища из положения лежа на спине;          Подтягивание из виса на высокой</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»          ул. Пролетарская, 100</p>



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

# С Днём Победы!

перекладине;  
Подтягивание из виса лежа на  
низкой перекладине;  
Сгибание и разгибание рук в упоре  
лежа на полу/от гимнастической  
скамьи;  
Рывок гири 16 кг;  
Прыжок в длину с места толчком  
двумя ногами;  
Челночный бег 3x10;  
Бег на 30 м;  
Бег на 60 м;  
Бег на 100 м;  
Бег на 1 000 м;  
Бег на 1 500 м;  
Бег на 2 000 м;  
Бег на 3 000 м;  
Шестиминутный бег;  
Смешанное передвижение на 1000 м;  
Смешанное передвижение на 2000 м;  
Скандинавская ходьба на 3км;  
Метание теннисного мяча в цель;  
Кросс по пересеченной местности на  
2 км, 3 км и 5км.

## Физкультурно-спортивная акция «Выходные с ГТО»:

Наклон вперед из положения стоя с  
прямыми ногами на гимнастической  
скамье;

*НИКИТИН  
Сергей  
Константинович  
247 83 93*

12 июля  
10:00-13:00

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

1-18

Муниципальное  
бюджетное  
учреждение  
дополнительного  
образования  
городского округа

Московское шоссе



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

С Днём  
Победы!

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 5км.

Самара «Спортивная школа «Чайка»  
ул. С.Лазо,23а  
**ЗОРЬКИН**  
Сергей Владимирович  
**950 56 77**


13 июля  
13:30-15:30

★ ул. Братьев **945**  
Коростелевых, 146

★ Подтягивание из виса на высокой перекладине;

1-7

Муниципальное бюджетное

<p>(по предварительной записи)</p> 	<p>Спортивный зал муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»</p>	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;  Поднимание туловища из положения лежа на спине;  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  Челночный бег 3x10 м.</p>	<p>учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»  ул. Пролетарская, 100  <b>НИКИТИН Сергей Константинович</b>  <b>247 83 93</b></p>
<p>13 июля</p>	<p>Седьмая просека, 139 А  Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ★ <b>1941 - 1945</b></p>	<p>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</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»  ул. Седьмая просека, 139 а  <b>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</b>  <b>994 37 02</b></p>



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

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).

15 июля  
14:00-16:00  
(по предварительной записи)

ул. Клиническая, 86  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Губанова Г. П.»  
45 ★

Метание спортивного снаряда весом 150 г;  
Метание спортивного снаряда весом 500 г;  
Метание спортивного снаряда весом 700 г.

3-12

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»  
ул. Пролетарская, 100  
**НИКИТИН**  
Сергей  
Константинович  
**247 83 93**

	<p align="center"><b>Самара</b> (площадка у школы)</p>		
<p>15 июля</p>	 <p>Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</p> <p align="center"><b>★ 1941 - 1945</b></p>	 <p>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;</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <b>ФЕДОРОВ</b> <i>Алексей Николаевич</i> <b>994 37 02</b></p> <p align="center">1-18</p>

	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>16 июля</p> <p>Седьмая просека, 139 А Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</p> <p>★ 1941 - 1945</p>	<p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция (5м, 6м).</p> <p>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;</p>	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а <b>ФЕДОРОВ</b> <i>Алексей Николаевич</i> <b>994 37 02</b></p>
--	---	---	---	-------------	---



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

18 июля  
10:00-13:00

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

**С Днём  
Победы!**

★ 1941 - 1945

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;

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;

1-18

Муниципальное  
бюджетное  
учреждение  
дополнительного  
образования  
городского округа  
Самара «Спортивная  
школа № 7»  
ул. Пролетарская, 100  
**НИКИТИН**  
*Сергей*  
*Константинович*  
**247 83 93**



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

19 июля  
10:00-13:00

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

★ 1941 - 1945

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;  
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  
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»

Бег на 3 000 м;  
Шестиминутный бег;  
Смешанное передвижение на 1000 м;  
Смешанное передвижение на 2000 м;  
Скандинавская ходьба на 3 км;  
Метание теннисного мяча в цель;  
Кросс по пересеченной местности на  
2 км, 3 км и 5 км.

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;

20 июля

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

★ 1941 - 1945

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»

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).

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;

22 июля

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

★ 1941 - 1945

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»

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).

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;

23 июля

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

★ 1941 - 1945

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»

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;  
Бег на 60 м;  
Бег на 100 м;

26 июля  
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»

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.

**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;

27 июля  
10:00-13:00

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

★ 1941 - 1945

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»

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.

29 июля

**С Днем  
Победы!**

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;

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»

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).

30 июля

**С Днем Победы!**

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;

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»

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).

В течение месяца

Центры тестирования  
ВФСК «Готов к труду  
и обороне» (ГТО)

Консультации по вопросам  
выполнению нормативов комплекса  
ГТО.

1-18

Руководители  
центров  
тестирования

С Днём  
Победы!

★ 1941 - 1945 ★