

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

С Новым годом и Рождеством!

Дата и время проведения	Место проведения (адрес)	Наименование мероприятия (вид теста)	Степень	Организатор мероприятия Ф.И.О. (телефон контакта)
12 января 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"> • 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 90 см; • Сгибание и разгибание рук 	1-18	Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп» ул. Седьмая просека, 139 а ФЕДОРОВ

С Новым годом и Рождеством!

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.

Алексей Николаевич

994 37 02

12 января

13:00-16:00

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

ул. Ново – Садовая,
198 а

- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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

С Новым годом и Рождеством!

ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна

994-10-97

13 января
10:00-14:00

ул. Воронежская, 232

Муниципальное
бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Лицей
«Технический» имени
С.П. Королева»
городского округа
Самара

- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- Челночный бег 3x10.

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
<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>13 января 11:00-13.00</p>	<p>ул. Стадионная, 1 а</p> <p>Стадион «Нефтяник»</p> <p>Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; ● Подтягивание из виса на высокой перекладине; ● Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; ● Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью; ● Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула; ● Рывок гири 16 кг; ● Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; ● Поднимание туловища из положения лежа на спине; ● Наклон вперед из положения стоя с прямыми 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 6»</p> <p>ул. Фасадная, 13-91</p> <p>ЛОЖЕЧКА</p> <p>Михаил Владимирович</p> <p>330 29 54</p>

С Новым годом и Рождеством!

ул. Красных
Коммунаров, 5

13-30 января

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования

«Центр внешкольного
образования
«Творчество»
городского округа
Самара

ногами на гимнастической
скамье.

- Стрельба из положения
сидя или стоя с опорой
локтей о стол или стойку,
дистанция 10 м (очки): из
пневматической винтовки с
открытым прицелом;
- Прыжок в длину с места
толчком двумя ногами;
- Подтягивание из виса лежа
на низкой перекладине 90 см;
- Подтягивание из виса на
высокой перекладине;
- Наклон вперед из
положения стоя с прямыми
ногами на гимнастической
скамье;
- Челночный бег 3x10.

2-7

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
«Центр
внешкольного
образования
«Творчество»
городского округа
Самара

ул. Красных
Коммунаров, 5

БУРЦЕВА
Елизавета Петровна

995-29-77

С Новым годом и Рождеством!

Седьмая просека, 139

А

14 января

10:30-12.30

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

- 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 90 см;
- 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.

1-18

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

ул. Седьмая просека, 139 а

ФЕДОРОВ

Алексей Николаевич

994 37 02

<p>14 января 13:00-16:00</p>	<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание из виса на высокой перекладине; • Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; • Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; • Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. 	<p>1-6</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p> <p>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</p> <p>994-10-97</p>
<p>14 января</p>	<p>ул. Гагарина, 131</p> <p>Муниципального</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Поднимание туловища из 	<p>1</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования</p>

С Новым годом и Рождеством!

бюджетного
дошкольного
образовательного
учреждения «Детский
сад
комбинированного
вида № 255»
городского округа
Самара

положения лежа на спине;

- Челночный бег 3х10;
- Шестиминутный бег;
- Бег на 10 м.

«Центр
внешкольного
образования
«Творчество»
городского округа
Самара

ул. Красных
Коммунаров, 5

БУРЦЕВА

Елизавета Петровна

995-29-77

14 января

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;

1-18

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара
«Спортивная школа
«Чайка»

	<h1 data-bbox="380 223 1209 446">С Новым годом и Рождеством!</h1>	<ul style="list-style-type: none"> ● Подтягивание из виса на высокой перекладине; ● Рывок гири 16 кг; ● Бег 10 м; ● Челночный бег 3х10 м. 	<p>ул. С.Лазо,23а</p> <p>ЗОРЬКИН Сергей Владимирович</p> <p>950 56 77</p>
 <p>15 января 10:00-14:00</p>	<p>ул. Воронежская, 232</p> <p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Подтягивание из виса на высокой перекладине; ● Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; ● Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; ● Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; ● Челночный бег 3х10. 	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p> <p>ГОЛОВИНА</p>

С Новым годом и Рождеством!

Седьмая просека, 139
А

15 января
10:30-12.30

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

- 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 90 см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Рывок гири 16 кг;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

1-18

Анастасия
Геннадьевна

994-10-97

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический
центр «Олимп»

ул. Седьмая
просека, 139 а

ФЕДОРОВ

Алексей Николаевич

994 37 02

С Новым годом и Рождеством!

ул. Стадионная, 1 а

Стадион «Нефтяник»

15 января
11:00-13.00

Муниципальное
бюджетное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»

- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

- Челночный бег 3x10 м;
- Бег на 10 м;
- Бег на 30 м;
- Бег на 60 м;
- Бег на 100 м;
- Шестиминутный бег;
- Бег на 1 км;
- Бег на 1,5 км;
- Бег на 2 км;
- Бег на 3 км;
- Смешанное передвижение на 1 км;
- Смешанное передвижение на 2 км;

ГТО
САМАРА

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

С Новым годом и Рождеством!

15 января

ул. Днепровская, 2

Муниципальное
бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Лицей
«Созвездие» №131»
городского округа
Самара

- Скандинавская ходьба на 3 км».

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Челночный бег 3х10;
- Шестиминутный бег;
- Бег на 10 м.

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
«Центр
внешкольного
образования
«Творчество»
городского округа
Самара

ул. Красных
Коммунаров, 5

БУРЦЕВА

Елизавета Петровна

995-29-77



<p>16 января 13:00-16:00</p>	<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание из виса на высокой перекладине; • Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; • Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; • Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. 	<p>1-6</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p> <p>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</p> <p>994-10-97</p>
<p>19 января 10:30-12.30</p>	<p>Седьмая просека, 139 А</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-</p>

С Новым годом и Рождеством!

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
- 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.

оздоровительный
туристический
центр «Олимп»

ул. Седьмая
просека, 139 а

ФЕДОРОВ

Алексей Николаевич

994 37 02

<p>19 января 10:30-12.30</p>	<p><i>С Новым годом и Рождеством!</i></p>		<p>1-18</p>	
<p>19 января 13:00-15.30</p>	<p>ул. Братьев Коростелевых, 146</p> <p>Спортивный зал муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 	<p>1-7</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа Самара «Спортивная школа № 7»</p> <p>ул. Пролетарская, 100</p> <p>НИКИТИН Сергей Константинович</p> <p>247 83 93</p>

С Новым годом и Рождеством!

19 января
13:00-16:00

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

ул. Ново – Садовая,
198 а

- Челночный бег 3х10 м.

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

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



<p>20 января 10:00-14:00</p>	<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Челночный бег 3х10. 	<p>1-6</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p> <p>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</p> <p>994-10-97</p>
<p>20 января 11:00-13.00</p>	<p>ул. Стадионная, 1 а</p> <p>Стадион «Нефтяник»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования</p>

С Новым годом и Рождеством!

Муниципальное
бюджетное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»

- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- Метание спортивного снаряда весом 150 г;
- Метание спортивного снаряда весом 500 г;
- Метание спортивного снаряда весом 700 г;
- Самозащита без оружия;
- Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом.

городского округа
Самара
«Спортивная школа
олимпийского
резерва № 6»

ул. Фасадная, 13-91

ЛОЖЕЧКА

Михаил
Владимирович

330 29 54

<p>20 января 11:00-13.00</p>	<p><i>С Новым годом и Рождеством!</i></p>		<p>1-18</p>	
<p>21 января 10:30-12.30</p>	<p>Седьмая просека, 139 А</p> <p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</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 90 см; • 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 	<p>1-18</p>	<p>Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»</p> <p>ул. Седьмая просека, 139 а</p> <p>ФЕДОРОВ Алексей Николаевич</p> <p>994 37 02</p>

С Новым годом и Рождеством!

Пл. Куйбышева, 1

Государственное
бюджетное
профессиональное
образовательное
учреждение
«Самарское
хореографическое
училище» (здание
театра оперы и
балета)

21 января
12:00-16.00

или стоя с опорой локтей о стол
или стойку.

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

3-6

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара
«Спортивная школа
№ 7»

ул. Пролетарская,
100

НИКИТИН

Сергей
Константинович

247 83 93

<p>21 января 13:00-16:00</p>	<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. <p>1-6</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара</p> <p>ул. Ново – Садовая, 198 а</p> <p>ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</p> <p>994-10-97</p>
<p>21 января</p>	<p>ул. Сергея Лазо, 23 А</p> <p>Муниципальное бюджетное</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Наклон вперед из <p>1-18</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования</p>

С Новым годом и Рождеством!

учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа «Чайка»

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.

городского округа
Самара
«Спортивная школа
«Чайка»

ул. С.Лазо,23а

ЗОРЬКИН

Сергей
Владимирович

950 56 77

22 января
10:00-14:00

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

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

1-6

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

С Новым годом и Рождеством!

ул. Ново – Садовая,

198 а

толчком двумя ногами;

- Челночный бег 3х10.

ул. Ново –
Садовая,

198 а

ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна

994-10-97

Седьмая просека, 139
А

22 января
10:30-12.30

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический центр
«Олимп»

- 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 90
см;

- Сгибание и разгибание рук

1-18

Муниципальное
автономное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивно-
оздоровительный
туристический
центр «Олимп»

ул. Седьмая
просека, 139 а

ФЕДОРОВ

С Новым годом и Рождеством!

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.

Алексей Николаевич

994 37 02

23 января

10:00-14:00

Парк

«Воронежские озёра»

ул. Стара-Загора,

ул. Воронежская

- Бег на лыжах на 1 км (передвижение на лыжах);
- Бег на лыжах на 2 км (передвижение на лыжах);
- Бег на лыжах на 3 км (передвижение на лыжах);
- Бег на лыжах на 5 км (передвижение на лыжах).

2-6

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

ул. Ново –
Садовая,

198 а

С Новым годом и Рождеством!

ГОЛОВИНА
Анастасия
Геннадьевна

994-10-97

26 января
13:00-15.30

ул. Братьев
Коростелевых, 146

Спортивный зал
муниципального
бюджетного
учреждения
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа № 7»

- 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;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;

1-7

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара
«Спортивная школа
№ 7»

ул. Пролетарская,
100

НИКИТИН

Сергей
Константинович

247 83 93

С Новым годом и Рождеством!

27 января
11.00-13.00

ул. Калининградская,
9 А

Муниципальное
бюджетное
учреждение
городского округа
Самара «Спортивная
школа олимпийского
резерва № 6»

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Челночный бег 3x10 м.

- Кросс по пересеченной местности на 2 км;
- Кросс по пересеченной местности на 3 км;
- Кросс по пересеченной местности на 5 км;
- Смешанное передвижение на 1 км;
- Смешанное передвижение на 2 км;
- Смешанное передвижение на 3 км.

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

С Новым годом и Рождеством!

Седьмая просека, 139

А

28 января

10:30-12.30

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

- 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 90 см;
- 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.

1-18

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

ул. Седьмая просека, 139 а

ФЕДОРОВ

Алексей Николаевич

994 37 02

С Новым годом и Рождеством!

ул. Сергея Лазо, 23 А

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования
городского округа
Самара «Спортивная
школа «Чайка»

28 января

- 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

Сергей
Владимирович

950 56 77



С Новым годом и Рождеством!

Седьмая просека, 139

А

29 января

10:30-12.30

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

- 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 90 см;
- 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.

1-18

Муниципальное автономное учреждение городского округа Самара «Спортивно-оздоровительный туристический центр «Олимп»

ул. Седьмая просека, 139 а

ФЕДОРОВ

Алексей Николаевич

994 37 02

С Новым годом и Рождеством!

ул. Мориса Тореза,
32/20

30 января
10:00

Муниципальное
бюджетное
общеобразовательное
учреждение

«Школа № 76»
городского округа
Самара

- Бег на 10 м;
- Шестиминутный бег;
- 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;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Челночный бег 3x10 м.

1-7

Муниципальное
бюджетное
учреждение
дополнительного
образования

«Центр детского
творчества

«Мастер плюс»

городского округа
Самара

ул. Киевская, 10

МУСАЕВА

Надежда Антоновна

336-47-98

С Новым годом и Рождеством!

Январь
(дата уточняется)

Общеобразовательны
е школы
Куйбышевского и
Самарского районов
городского округа
Самара

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- Челночный бег 3x10 м;
- Бег на 30 м.

1-7

Муниципальное автономное учреждение Центр «Куйбышевский» городского округа Самара

ул. Торговый переулок, 13

ИВАНОВА
Екатерина
Николаевна

330 39 46

С Новым годом и Рождеством!

Январь
(дата уточняется)

Детские сады
Куйбышевского
и Самарского
районов городского
округа Самара

- Бег на 30 м;
- Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Муниципальное автономное учреждение Центр «Куйбышевский» городского округа Самара

ул. Торговый переулок, 13

ИВАНОВА
Екатерина
Николаевна

330 39 46

26-31 января

Общеобразовательные школы
Промышленного района городского округа Самара

- Бег на 10 м;
- Челночный бег 3x10 м;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за

1-7

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Спектр»

С Новым годом и Рождеством!

головы из исходного
положения;

- 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;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

городского округа
Самара

Московское шоссе,
306

КОСТЫГОВ

Сергей Сергеевич

952 65 36

<p>26-31 января</p>	<p>Общеобразовательны е школы Промышленного района городского округа Самара</p>	<p>С Новым годом и Рождеством!</p>	<p>1-7</p>	
<p>Январь (дата уточняется)</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; • Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 	<p>1-6</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара ул. Ново – Садовая, 198 а ГОЛОВИНА Анастасия Геннадьевна</p>

				994-10-97
В течение месяца	<p>С Новым годом и Рождеством!</p> <p>Центры тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Консультации по вопросам выполнению нормативов комплекса ГТО. 	1-18	Руководители центров тестирования

