



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 12 » мая 2016 г.

№ 516

**Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В целях организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, приказую:

1. Утвердить прилагаемые методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилова.

Министр

В.Л. Мутко



Утверждены  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «12 » июля 2016 г. № 516

## **Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

1. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - методические рекомендации) разработаны в целях проведения соревнований среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

2. При организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО (далее – мероприятия ВФСК ГТО) рекомендуется использовать перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов) комплекса ГТО (далее – вариативные программы ГТО) согласно приложению № 1 к настоящим методическим рекомендациям. Вариативные программы ГТО разработаны для использования организаторами мероприятий ВФСК ГТО в летний и зимний период.

3. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по 100-балльной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень вариативных программ ГТО, с использованием таблиц оценки результатов видах испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно приложению № 2 к настоящим методическим рекомендациям. Данные условия определения личного и командного места участников предусматриваются организаторами мероприятий ВФСК ГТО в Положениях о проведении мероприятий ВФСК ГТО.

Применение таблиц оценки результатов в баллах позволяет более точно определять уровень физической подготовленности каждого участника в каждом тесте и использовать данную информацию в обобщенном виде. Кроме этого, полученные рейтинговые данные позволяют использовать их для индивидуальной системы подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

4. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется спортивным судьей. Для представления участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к награждению знаками отличия комплекса ГТО в состав судейских бригад мероприятий ВФСК ГТО включаются представители центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Приложение № 1  
 к методическим рекомендациям по  
 организации физкультурных мероприятий и  
 спортивных мероприятий Всероссийского  
 физкультурно-спортивного комплекса «Готов  
 к труду и обороне» (ГТО)

**Перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов)  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
 обороне» (ГТО)**

**1. Зимние вариативные программы**

№	Программы комплекса ГТО	Ступени комплекса ГТО и возраст (лет) участников						
		II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70 +
<b>зимние двоеборья:</b>								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка.		+	+	+	+	+	
<b>зимние троеборья:</b>								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) /сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
4	стрельба, рывок гири (16кг), лыжная гонка (Ю, М).				+	+	+	
<b>зимние четырехборья:</b>								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (Ю)/сгибание и разгибание рук (Д), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+			
3	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
4	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, лыжная гонка.			+	+	+		
<b>зимние пятиборья:</b>								
1	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
2	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д, Ж), поднимание		+	+	+	+	+	+

	туловища (1мин), тестирование гибкости, лыжная гонка.							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

**зимнее шестиборье:**

1	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), поднимание туловища (1мин), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, лыжная гонка.		+	+	+	+	+	+
---	--	--	---	---	---	---	---	---

**2. Летние вариативные программы**

№	Программы комплекса ГТО	Ступени комплекса ГТО, возраст (лет) участников						
		II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70

**летние двоеборья:**

1	сгибание и разгибание рук (3 мин), бег на выносливость;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю, М) сгибание и разгибание рук (3 мин, Д, Ж), бег на выносливость.			+	+	+	+	

**летние троеборья:**

1	бег 30 м (60м или 100м), подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж) , бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), тестирование гибкости, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж) бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
4	стрельба, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
5	стрельба, рывок гири (16кг), бег на выносливость.				+	+	+	

**летние четырехборья:**

1	бег 30 м (60м или 100м), тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м или 60м, мини-футбол или мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю, М)/сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д), бег на 1000 м;	+	+	+	+			
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д, Ж), плавание 50 м, бег на выносливость.		+	+	+	+	+	
4	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, бег на выносливость;			+	+	+		
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю, М), сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость.	+	+	+	+	+	+	+

**летние пятиборья:**

1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на 1000м или 1500м;	+	+					
2	стрельба, поднимание туловища (1мин), тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+

3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (мал., дев., М,Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	
4	стрельба, плавание (50 м или 100 м), бег (60 м или 100 м), метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), бег на выносливость.		+	+	+	+	+	

**летние шестиборье:**

1	бег 30м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., М, Д, Ж) в упоре лежа на полу, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
3	стрельба, рывок гири (16кг), самозащита без оружия, плавание 50м, бег 60м или 100м, бег на выносливость (Ю, М).				+	+		

**летнее семиборье:**

1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д, Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

**летние восьмиборья:**

1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук (мал., дев., Д), тестирование гибкости, метание мяча (150 г), плавание 25м или 50м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+				
2	бег 60м или 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж) в упоре лежа на полу, тестирование гибкости, стрельба, плавание 50 м, метание мяча (150 г) или спортивного снаряда (700г/500г), бег на выносливость (Ю,М,Д,Ж)		+	+	+	+		

**летнее девятиборье:**

1	бег 60м или 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700г/500г), стрельба, плавание 50м, поднимание туловища (1мин), бег на выносливость;		+	+	+	+		
---	---	--	---	---	---	---	--	--

**Примечания:**

- Участники, как правило, выступают на дистанциях бега, плавания и лыжных гонок, в упражнениях силовой гимнастики, метания и стрельбы согласно видам испытаний соответствующих ступеней ВФСК ГТО, если иное не предусмотрено положением о мероприятии ВФСК.
- Дистанции бега, плавания и лыжных гонок, упражнения стрельбы и контрольное время выполнения упражнений силовой гимнастики (1мин, 3мин, 4мин) определяются положением о мероприятии ВФСК ГТО, с учетом технической и функциональной подготовленности участников, наличия разработанных таблиц оценок результатов.
- В порядке инновации, с учетом возможности организаторов мероприятий ВФСК ГТО допускается включение в программы мини-баскетбола и мини-футбола.

**Примечания:**

Принятые сокращения, употребляемые в названиях упражнений вариативных программ многоборий и в таблицах оценки результатов:

Мал. – мальчики (9-10 лет);

Дев. – девочки (9-10 лет);

Ю – юноши (11-17 лет);

М – мужчины;

Д – девушки (11-17 лет);

Ж – женщины;

ВП – стрельба из пневматической винтовки;

ПП – стрельба из пневматического пистолета (для участников 16 лет и старше в соревнованиях по многоборьям согласно положениям);

МВ - стрельба из стандартной малокалиберной винтовки (для участников военно-прикладных соревнований согласно положениям).























Таблица оценки результатов в рывке гири, играх и  
самозашите без оружия

Таблица 15

Очки	Рывок гири		Самозашита без оружия всп-ео баллов	
	Игра в мячи-футбол, мини-баскетбол; разность мячей в одном встрече;			
	16 кг	4 мин		
100	160	-	60,0	
99	158	-	59,5	
98	156	-	59,0	
97	154	-	58,5	
96	152	-	58,0	
95	150	-	57,5	
94	148	-	57,0	
93	146	-	56,5	
92	144	-	56,0	
91	142	-	55,5	
90	140	-	55,0	
89	138	-	54,5	
88	136	-	54,0	
87	134	-	53,5	
86	132	-	53,0	
85	130	-	52,5	
84	128	-	52,0	
83	126	-	51,5	
82	124	-	51,0	
81	122	-	50,5	
80	120	-	50,0	
79	118	-	49,5	
78	116	-	49,0	
77	114	-	48,5	
76	112	-	48,0	
75	110	-	47,5	
74	108	-	47,0	
73	106	-	46,5	
72	104	-	46,0	
71	102	-	45,5	
70	100	-	45,0	
69	98	-	44,5	
68	96	-	44,0	
67	94	-	43,5	
66	92	-	43,0	
65	90	-	42,5	
64	88	-	42,0	
63	86	-	41,5	
62	84	-	41,0	
61	82	-	40,5	
60	80	-	40,0	
59	78	-	39,5	
58	76	-	39,0	
57	74	-	38,5	
56	72	-	38,0	
55	70	-	37,5	
54	68	-	37,0	
53	66	-	36,5	
52	64	-	36,0	
51	62	-	35,5	

В рывке гири  
учитывается  
сумма  
результатов  
двух рук

Таблица 15(продолжение)

Очки	Рывок гири		Самозашита без оружия всп-ео баллов	
	Игра в мячи-футбол, мини-баскетбол; разность мячей в одной встрече;			
	16 кг	4мин		
50	60	-	36,0	
49	58	-	34,5	
48	56	-	34,0	
47	54	-	33,5	
46	52	-	33,0	
45	50	-	32,5	
44	48	-	32,0	
43	46	-	31,5	
42	44	-	31,0	
41	42	-	30,5	
40	40	-	30,0	
39	39	-	29,5	
38	38	-	29,0	
37	37	-	28,5	
36	36	-	28,0	
35	35	-	27,5	
34	34	-	27,0	
33	33	-	26,5	
32	32	-	26,0	
31	31	-	25,5	
30	30	+ 6	25,0	
29	29	-	24,5	
28	28	-	24,0	
27	27	-	23,5	
26	26	+ 5	23,0	
25	25	-	22,5	
24	24	-	22,0	
23	23	-	21,5	
22	22	+ 4	21,0	
21	21	-	20,5	
20	20	-	20,0	
19	19	-	19,5	
18	18	+ 3	19,0	
17	17	-	18,5	
16	16	-	18,0	
15	15	-	17,5	
14	14	+ 2	17,0	
13	13	-	16,5	
12	12	-	16,0	
11	11	-	15,5	
10	10	+ 1	15,0	
9	9	-	14,0	
8	8	0 (счет 2:2 и т.д.)	13,0	
7	7	0 (счет 0:0, 1:1)	12,0	
6	6	-	11,0	
5	5	- 1	10,0	
4	4	-	9,0	
3	3	- 2	8,0	
2	2	-	7,0	
1	1	- 3	6,0	

Бег на выносливость и другие виды испытаний ВФСК ГТО  
оцениваются по основным таблицам





