



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

« 21 » сентября 20 18 г.

№ 814

**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, 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, и предусматривающих проведение состязаний среди различных групп населения по испытаниям (тестам) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), п р и к а з ы в а ю:

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

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2016 № 516 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову.

Министр

П.А. Колобков

МИНСПОРТ РОССИИ
Вн. № 814
От 21.09.2018 л.

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «21» сентября 2018 г. № 814

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 организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, 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, и предусматривающих проведение состязаний среди различных групп населения по испытаниям (тестам) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), а также определения уровня физической подготовленности населения.

2. При организации и проведении мероприятия комплекса ГТО рекомендуется использовать многоборные программы комплекса ГТО (приложение № 1 к настоящим методическим рекомендациям), содержащие испытания (тесты), входящие в государственные требования комплекса ГТО, утвержденные приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы». Для использования организаторами мероприятий комплекса ГТО многоборных программ ГТО в летний и зимний период разработаны различные наборы программ.

3. Определение личного и командного места участников мероприятий комплекса ГТО (далее – участник) предлагается осуществлять путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень многоборных программ ГТО, по 100-балльной системе. Соотношение, полученных результатов и баллов, осуществляется по таблицам оценки результатов в видах испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно приложению № 2 к настоящим методическим рекомендациям.

4. Условия использования системы подсчета результатов, полученных

участниками при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень многоборных программ ГТО, а также условия определения личного и командного места участников предусматриваются организаторами мероприятий в положении о мероприятии.

Полученные данные, позволяют использовать их для выстраивания рейтинговой системы для определения уровня физической подготовленности и подведения итогов состязаний в индивидуальном и командном зачете.

5. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется спортивным судьей, допущенным к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с требованиями приказа Минспорта России от 19.10.2017 № 909 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и требования к ним».

6. Представление к награждению знаками отличия комплекса ГТО участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знак отличия комплекса ГТО, во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, осуществляются при условии, что участник зарегистрирован в единой электронной базе данных на портале комплекса ГТО в информационно-коммуникационной сети «Интернет», согласно порядку организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54.

7. Обработку, подсчет результатов, показанных участником в рамках проводимых физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также подготовку сводных данных по итогам мероприятий, и осуществление информирования участников в режиме реального времени рекомендуется осуществлять с помощью специализированного программного, программно-аппаратного комплекса обработки данных (при наличии).

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

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

№ п/п	Программы комплекса ГТО	Степень комплекса ГТО / возрастная группа участников (лет)						
		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+
I. Зимние программы								
Зимние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег на лыжах	+	+					+
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), бег на лыжах		+	+	+	+	+	
3	<u>12-13 лет (Мал., Ю / Дев., Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег на лыжах 3 км / 2 км <u>14-15 лет (Ю / Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег на лыжах 5 км / 3 км <u>16 лет и старше (Ю, М / Д, Ж)</u> подтягивание (4 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин), бег на лыжах 10 км / 5 км	программы многоборий для присвоения спортивных разрядов в соответствии с пунктом 17 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540						
Зимние троеборья:								
1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах	+	+					+
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах		+	+	+	+	+	

3	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), бег на лыжах		+	+	+	+	+	+
4	<p><u>12-13 лет (Мал., Ю / Дев., Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), стрельба (упр. Ша-ВП), бег на лыжах 3 км / 2 км</p> <p><u>14-15 лет (Ю / Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), стрельба (упр. III-ВП), бег на лыжах 5 км / 3 км</p> <p><u>16 лет и старше (Ю, М / Д, Ж)</u> подтягивание (4 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин), стрельба (упр. III-ВП), бег на лыжах 10 км / 5 км</p>	<p>программы многоборий для присвоения спортивных разрядов в соответствии с пунктом 17 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540</p>						
5	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), рывок гири 16 кг, бег на лыжах – (Ю, М)				+	+	+	
Зимние четырехборья:								
1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на лыжах	+	+					+
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах		+	+	+			
3	подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на лыжах		+	+	+	+	+	
4	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах		+	+	+	+	+	+

5	подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, самозащита без оружия, бег на лыжах			+	+	+		
Зимние пятиборья:								
1	подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на лыжах		+	+	+	+	+	
2	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах		+	+	+	+	+	
Зимнее шестиборье:								
1	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на лыжах		+	+	+	+	+	
II. Летние программы								
Летние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег на выносливость	+	+					+
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Д, Ж), бег на выносливость			+	+	+	+	
3	<u>12-13 лет (Мал., Ю / Дев., Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег 1000 м / 500 м <u>14-15 лет (Ю / Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), бег 2000 м / 1000 м	программы многоборий для присвоения спортивных разрядов в соответствии с пунктом 17 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540						

Летние троеборья:								
1	бег 30 м (60 м или 100 м), подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), бег на выносливость	+	+	+	+	+		
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
4	<p><u>12-13 лет (Мал., Ю / Дев., Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), стрельба (упр. Ша-ВП), бег 1000 м / 1000 м</p> <p><u>14-15 лет (Ю / Д)</u> подтягивание (3 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин), стрельба (упр. III-ВП), бег 1000 м / 1000 м</p> <p><u>16 лет и старше (Ю, М / Д, Ж)</u> подтягивание (4 мин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин), стрельба (упр. III-ВП), бег 2000 м / 1000 м</p>	<p>программы многоборий для присвоения спортивных разрядов в соответствии с пунктом 17 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540</p>						
5	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), плавание 25 м или 50 м, бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
6	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), рывок гири 16 кг, бег на выносливость – (Ю, М)				+	+	+	
Летние четырехборья:								
1	бег 30 м (60 м или 100 м), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), бег на выносливость	+	+	+	+	+		

2	бег 30 м или 60 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д), бег на 1000 м	+	+	+	+			
3	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), плавание 50 м, бег на выносливость		+	+	+	+	+	
4	подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, самозащита без оружия, бег на выносливость			+	+	+		
5	подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
Летние пятиборья:								
1	бег 30 м или 60 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, плавание 25 м или 50 м, бег на 1000 м или 1500 м	+	+					
2	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, плавание 25 м или 50 м, бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., М, Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	
4	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), плавание 50 м или 100 м, бег 60 м или 100 м, метание мяча весом 150 г или спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, бег на выносливость		+	+	+	+	+	

5	<u>12-13 лет (Мал., Ю / Дев., Д)</u> бег 60 м, метание мяча весом 150 г, стрельба (упр. IIIа-ВП), плавание 50 м, бег 1000 м / 1000 м	программы многоборий для присвоения спортивных разрядов в соответствии с пунктом 17 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540						
	<u>14-15 лет (Ю / Д)</u> бег 60 м, метание спортивного снаряда весом 500 г / 300 г, стрельба (упр. III-ВП), плавание 50 м, бег 2000 м / 1000 м							
	<u>16 лет и старше (Ю, М / Д, Ж)</u> бег 100 м, метание спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, стрельба (упр. III-ВП), плавание 100 м, бег 3000 м / 2000 м							
Летние шестиборья:								
1	бег 30 м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., М, Д, Ж), поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость	+	+	+	+	+		
2	бег 30 м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мяча весом 150 г или спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость	+	+	+	+	+		
3	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), рывок гири 16 кг, самозащита без оружия, плавание 50 м, бег 60 м или 100 м, бег на выносливость – (Ю, М)					+	+	
Летнее семиборье:								
1	бег 30 м (60 м или 100 м), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мяча весом 150 г или спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость	+	+	+	+	+		

Летние восьмиборья:								
1	бег 30 м или 60 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Мал., Дев., Д), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мяча весом 150 г, плавание 25 м или 50 м, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость	+	+	+				
2	бег 60 м или 100 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, стрельба, плавание 50 м, метание мяча весом 150 г или спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, бег на выносливость		+	+	+	+		
Летнее девятиборье:								
1	бег 60 м или 100 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (Мал., Ю, М) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин) (Дев., Д, Ж), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мяча весом 150 г или спортивного снаряда весом 700 г / 500 г, стрельба, плавание 50 м, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), бег на выносливость		+	+	+	+		

Примечания:

1. Участники, как правило, выступают на дистанциях бега, плавания и бега на лыжах, в упражнениях силовой гимнастики, метания и стрельбы согласно видам испытаний соответствующих ступеней ВФСК ГТО, если иное не предусмотрено положением о мероприятии ВФСК ГТО.

2. Дистанции бега, плавания и бега на лыжах, упражнения стрельбы и контрольное время выполнения упражнений силовой гимнастики (1 мин, 3 мин, 4 мин) определяются положением о мероприятии ВФСК ГТО, с учетом технической и функциональной подготовленности участников мероприятий.

3. Допускается включение в программы физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, с учетом возможности организаторов мероприятий.

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

Мал. - мальчики (9-12 лет);

Дев. - девочки (9-12 лет);

Ю - юноши (13-17 лет);

Д - девушки (13-17 лет);

М - мужчины;

Ж - женщины;

ВП - стрельба из пневматической винтовки