

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/ 8 - 9	III, IV/ 10 - 13	V/ 14 - 15	VI/ 16 - 17	VII - XI/ 18 - 39	XII - XV/ 40 - 59	XVI - XVIII/ 60 - 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.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), бег на лыжах		+					

4.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), бег на лыжах			+				
5.	подтягивание (4 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин.), бег на лыжах				+	+	+	
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.	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), рывок гири 16 кг, бег на лыжах - (Ю, М)				+	+	+	
5.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), стрельба (упр. Ша-ВП), бег на лыжах		+					
6.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), стрельба (упр. Ш-ВП), бег на лыжах			+				

7.	подтягивание (4 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин.), стрельба (упр. III-ВП), бег на лыжах				+	+	+	
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.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), бег 1000 м/500 м		+					
4.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), бег 2000 м/1000 м			+				
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.	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), плавание 25 м или 50 м, бег на выносливость	+	+	+	+	+	+	+
5.	стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия), рывок гири 16 кг, бег на выносливость - (Ю, М)				+	+	+	

6.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), стрельба (упр. IIIа-ВП), бег 1000 м/1000 м		+					
7.	подтягивание (3 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 мин.), стрельба (упр. III-ВП), бег 1000 м/1000 м			+				
8.	подтягивание (4 мин.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 мин.), стрельба (упр. III-ВП), бег 2000 м/1000 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.	бег 60 м, метание мяча весом 150 г, стрельба (упр. IIIа-ВП), плавание 50 м, бег 1000 м/1000 м		+						
6	бег 60 м, метание спортивного снаряда весом 500 г/300 г, стрельба (упр. III-ВП), плавание 50 м, бег 2000 м/1000 м				+				
7	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 десятиборье:

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, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.), бег на выносливость		+	+	+	+		
----	---	--	---	---	---	---	--	--