

История создания и развития комплекса «Готов к труду и обороне»

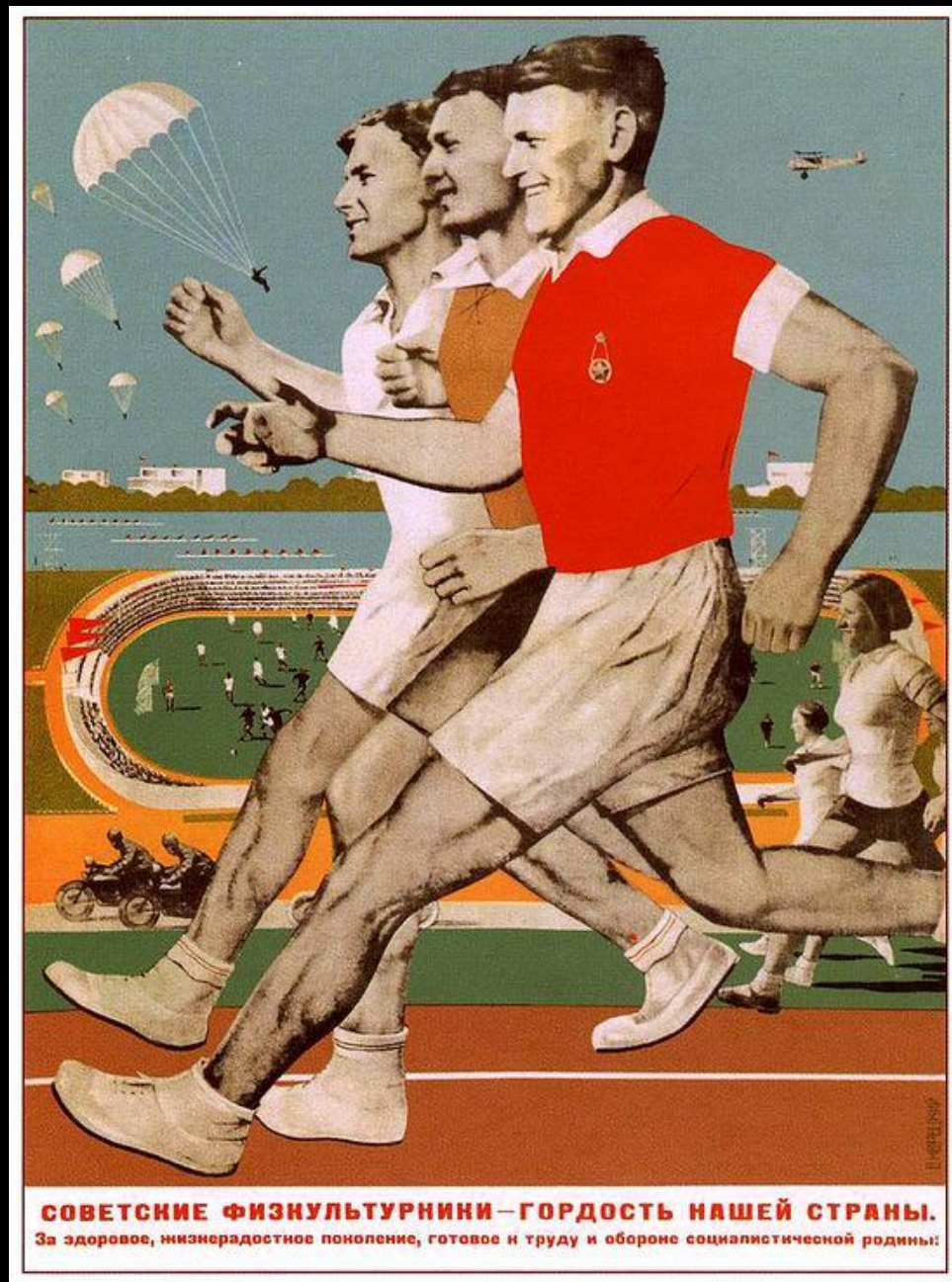


1931 г.
«Готов к труду
и обороне СССР»
(I ступень)»



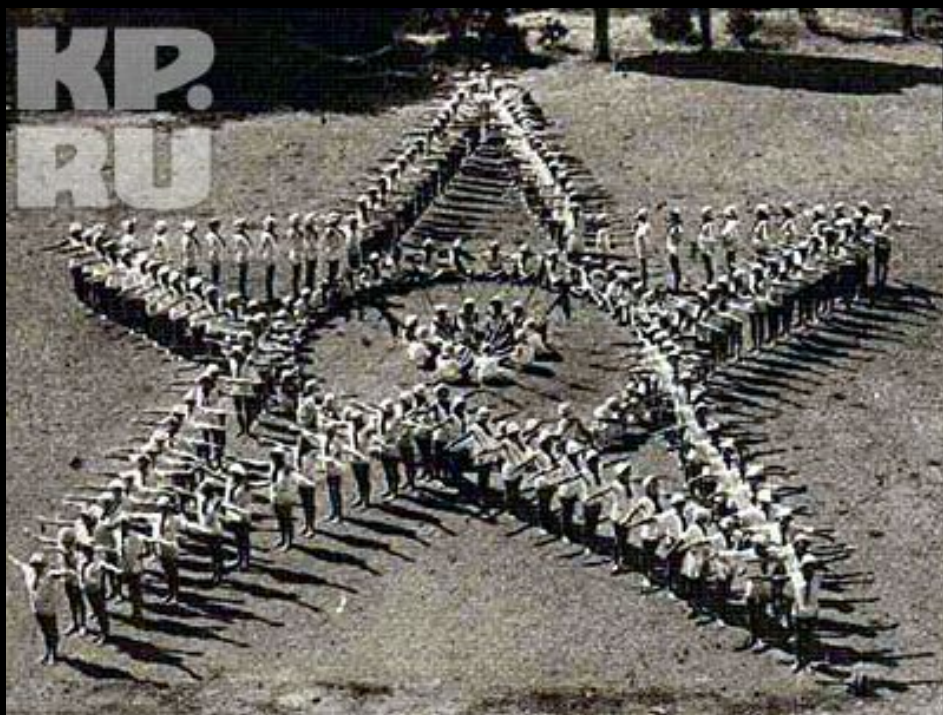
1932 г.

«Готов к труду
и обороне СССР» (II ступень)»



1934 г.

«Будь готов к труду
и обороне» (БГТО)»





Значок «Отличник БГТО», 1940 год



...ЗАКАЖИТЕ СЕБЕ ЛЕГКОЕ И САМЫЕ СЛОЖНЫЕ НА ПЛОЩАДКАХ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАБЫВАЙТЕСЬ, АБОЛО/ЗАТРУДИ КРУЖОК СЕБЯ ИЛИ ИЛИ ИЛИ СВОЕ ДУХОВНОЕ ЧТОБЫ ЕЩЕ ТУДИЕ УЧИТЬСЯ.

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ

БГТО

Готов к труду и обороне

Учреждение I

Учреждение II

Учреждение III

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

| Возраст | БЕЗ ОРУЖИЯ | | С ОРУЖИЕМ | | БЕЗ ОРУЖИЯ | | С ОРУЖИЕМ | |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Средний | Высокий | Средний | Высокий | Средний | Высокий | Средний | Высокий |
| 1. Прыжки в длину (м) | 1,5 | 2,0 | 1,5 | 2,0 | 1,5 | 2,0 | 1,5 | 2,0 |
| 2. Прыжки в высоту (м) | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 1,0 |
| 3. Бег на 100 м (сек) | 20 | 18 | 20 | 18 | 20 | 18 | 20 | 18 |
| 4. Бег на 200 м (сек) | 45 | 40 | 45 | 40 | 45 | 40 | 45 | 40 |
| 5. Бег на 400 м (сек) | 1,40 | 1,20 | 1,40 | 1,20 | 1,40 | 1,20 | 1,40 | 1,20 |
| 6. Бег на 800 м (сек) | 3,00 | 2,40 | 3,00 | 2,40 | 3,00 | 2,40 | 3,00 | 2,40 |
| 7. Бег на 1600 м (сек) | 6,00 | 4,40 | 6,00 | 4,40 | 6,00 | 4,40 | 6,00 | 4,40 |
| 8. Бег на 3200 м (сек) | 12,00 | 8,40 | 12,00 | 8,40 | 12,00 | 8,40 | 12,00 | 8,40 |
| 9. Бег на 6400 м (сек) | 24,00 | 16,40 | 24,00 | 16,40 | 24,00 | 16,40 | 24,00 | 16,40 |
| 10. Бег на 12800 м (сек) | 48,00 | 32,40 | 48,00 | 32,40 | 48,00 | 32,40 | 48,00 | 32,40 |
| 11. Бег на 25600 м (сек) | 96,00 | 64,40 | 96,00 | 64,40 | 96,00 | 64,40 | 96,00 | 64,40 |
| 12. Бег на 51200 м (сек) | 192,00 | 128,40 | 192,00 | 128,40 | 192,00 | 128,40 | 192,00 | 128,40 |
| 13. Бег на 102400 м (сек) | 384,00 | 256,40 | 384,00 | 256,40 | 384,00 | 256,40 | 384,00 | 256,40 |
| 14. Бег на 204800 м (сек) | 768,00 | 512,40 | 768,00 | 512,40 | 768,00 | 512,40 | 768,00 | 512,40 |
| 15. Бег на 409600 м (сек) | 1536,00 | 1024,40 | 1536,00 | 1024,40 | 1536,00 | 1024,40 | 1536,00 | 1024,40 |
| 16. Бег на 819200 м (сек) | 3072,00 | 2048,40 | 3072,00 | 2048,40 | 3072,00 | 2048,40 | 3072,00 | 2048,40 |
| 17. Бег на 1638400 м (сек) | 6144,00 | 4096,40 | 6144,00 | 4096,40 | 6144,00 | 4096,40 | 6144,00 | 4096,40 |
| 18. Бег на 3276800 м (сек) | 12288,00 | 8192,40 | 12288,00 | 8192,40 | 12288,00 | 8192,40 | 12288,00 | 8192,40 |
| 19. Бег на 6553600 м (сек) | 24576,00 | 16384,40 | 24576,00 | 16384,40 | 24576,00 | 16384,40 | 24576,00 | 16384,40 |
| 20. Бег на 13107200 м (сек) | 49152,00 | 32768,40 | 49152,00 | 32768,40 | 49152,00 | 32768,40 | 49152,00 | 32768,40 |
| 21. Бег на 26214400 м (сек) | 98304,00 | 65536,40 | 98304,00 | 65536,40 | 98304,00 | 65536,40 | 98304,00 | 65536,40 |
| 22. Бег на 52428800 м (сек) | 196608,00 | 131072,40 | 196608,00 | 131072,40 | 196608,00 | 131072,40 | 196608,00 | 131072,40 |
| 23. Бег на 104857600 м (сек) | 393216,00 | 262144,40 | 393216,00 | 262144,40 | 393216,00 | 262144,40 | 393216,00 | 262144,40 |
| 24. Бег на 209715200 м (сек) | 786432,00 | 524288,40 | 786432,00 | 524288,40 | 786432,00 | 524288,40 | 786432,00 | 524288,40 |
| 25. Бег на 419430400 м (сек) | 1572864,00 | 1048576,40 | 1572864,00 | 1048576,40 | 1572864,00 | 1048576,40 | 1572864,00 | 1048576,40 |
| 26. Бег на 838860800 м (сек) | 3145728,00 | 2097152,40 | 3145728,00 | 2097152,40 | 3145728,00 | 2097152,40 | 3145728,00 | 2097152,40 |
| 27. Бег на 1677721600 м (сек) | 6291456,00 | 4194304,40 | 6291456,00 | 4194304,40 | 6291456,00 | 4194304,40 | 6291456,00 | 4194304,40 |
| 28. Бег на 3355443200 м (сек) | 12582912,00 | 8388608,40 | 12582912,00 | 8388608,40 | 12582912,00 | 8388608,40 | 12582912,00 | 8388608,40 |
| 29. Бег на 6710886400 м (сек) | 25165824,00 | 16777216,40 | 25165824,00 | 16777216,40 | 25165824,00 | 16777216,40 | 25165824,00 | 16777216,40 |
| 30. Бег на 13421772800 м (сек) | 50331648,00 | 33554432,40 | 50331648,00 | 33554432,40 | 50331648,00 | 33554432,40 | 50331648,00 | 33554432,40 |
| 31. Бег на 26843545600 м (сек) | 100663296,00 | 67108864,40 | 100663296,00 | 67108864,40 | 100663296,00 | 67108864,40 | 100663296,00 | 67108864,40 |
| 32. Бег на 53687091200 м (сек) | 201326592,00 | 134217728,40 | 201326592,00 | 134217728,40 | 201326592,00 | 134217728,40 | 201326592,00 | 134217728,40 |
| 33. Бег на 107374182400 м (сек) | 402653184,00 | 268435456,40 | 402653184,00 | 268435456,40 | 402653184,00 | 268435456,40 | 402653184,00 | 268435456,40 |
| 34. Бег на 214748364800 м (сек) | 805306368,00 | 536870912,40 | 805306368,00 | 536870912,40 | 805306368,00 | 536870912,40 | 805306368,00 | 536870912,40 |
| 35. Бег на 429496729600 м (сек) | 1610612736,00 | 1073741824,40 | 1610612736,00 | 1073741824,40 | 1610612736,00 | 1073741824,40 | 1610612736,00 | 1073741824,40 |
| 36. Бег на 858993459200 м (сек) | 3221225472,00 | 2147483648,40 | 3221225472,00 | 2147483648,40 | 3221225472,00 | 2147483648,40 | 3221225472,00 | 2147483648,40 |
| 37. Бег на 1717986918400 м (сек) | 6442450944,00 | 4294967296,40 | 6442450944,00 | 4294967296,40 | 6442450944,00 | 4294967296,40 | 6442450944,00 | 4294967296,40 |
| 38. Бег на 3435973836800 м (сек) | 12884901888,00 | 8589934592,40 | 12884901888,00 | 8589934592,40 | 12884901888,00 | 8589934592,40 | 12884901888,00 | 8589934592,40 |
| 39. Бег на 6871947673600 м (сек) | 25769803776,00 | 17179869184,40 | 25769803776,00 | 17179869184,40 | 25769803776,00 | 17179869184,40 | 25769803776,00 | 17179869184,40 |
| 40. Бег на 13743895347200 м (сек) | 51539607552,00 | 34359738368,40 | 51539607552,00 | 34359738368,40 | 51539607552,00 | 34359738368,40 | 51539607552,00 | 34359738368,40 |
| 41. Бег на 27487790694400 м (сек) | 103079215104,00 | 68719476736,40 | 103079215104,00 | 68719476736,40 | 103079215104,00 | 68719476736,40 | 103079215104,00 | 68719476736,40 |
| 42. Бег на 54975581388800 м (сек) | 206158430208,00 | 137438953472,40 | 206158430208,00 | 137438953472,40 | 206158430208,00 | 137438953472,40 | 206158430208,00 | 137438953472,40 |
| 43. Бег на 109951162777600 м (сек) | 412316860416,00 | 274877906944,40 | 412316860416,00 | 274877906944,40 | 412316860416,00 | 274877906944,40 | 412316860416,00 | 274877906944,40 |
| 44. Бег на 219902325555200 м (сек) | 824633720832,00 | 549755813888,40 | 824633720832,00 | 549755813888,40 | 824633720832,00 | 549755813888,40 | 824633720832,00 | 549755813888,40 |
| 45. Бег на 439804651110400 м (сек) | 1649267441664,00 | 1099511627776,40 | 1649267441664,00 | 1099511627776,40 | 1649267441664,00 | 1099511627776,40 | 1649267441664,00 | 1099511627776,40 |
| 46. Бег на 879609302220800 м (сек) | 3298534883328,00 | 2199023255552,40 | 3298534883328,00 | 2199023255552,40 | 3298534883328,00 | 2199023255552,40 | 3298534883328,00 | 2199023255552,40 |
| 47. Бег на 1759218604441600 м (сек) | 6597069766656,00 | 4398046511104,40 | 6597069766656,00 | 4398046511104,40 | 6597069766656,00 | 4398046511104,40 | 6597069766656,00 | 4398046511104,40 |
| 48. Бег на 3518437208883200 м (сек) | 13194139533312,00 | 8796093022208,40 | 13194139533312,00 | 8796093022208,40 | 13194139533312,00 | 8796093022208,40 | 13194139533312,00 | 8796093022208,40 |
| 49. Бег на 7036874417766400 м (сек) | 26388279066624,00 | 17592186044416,40 | 26388279066624,00 | 17592186044416,40 | 26388279066624,00 | 17592186044416,40 | 26388279066624,00 | 17592186044416,40 |
| 50. Бег на 14073748835532800 м (сек) | 52776558133248,00 | 35184372088832,40 | 52776558133248,00 | 35184372088832,40 | 52776558133248,00 | 35184372088832,40 | 52776558133248,00 | 35184372088832,40 |

ПИОНЕР! Будь готов к труду и защите Родины!



Значки ГТО,
1940-1961
годы

ГТО

КОМПЛЕКС ГТО-ОСНОВА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ!

ТАБЛИЦА НОРМ (Таблица норм ГТО в 1961 г. для СССР и стран)
Средние нормы и рекорды СССР и стран

| Возраст | Мужчины | | Женщины | |
|-----------|---------------|--------|---------------|--------|
| | Норма | Рекорд | Норма | Рекорд |
| 10-14 лет | 100 м: 20 сек | 18 сек | 100 м: 30 сек | 28 сек |
| 15-19 лет | 100 м: 18 сек | 16 сек | 100 м: 28 сек | 26 сек |
| 20-24 лет | 100 м: 16 сек | 14 сек | 100 м: 26 сек | 24 сек |
| 25-29 лет | 100 м: 15 сек | 13 сек | 100 м: 25 сек | 23 сек |
| 30-34 лет | 100 м: 14 сек | 12 сек | 100 м: 24 сек | 22 сек |
| 35-39 лет | 100 м: 13 сек | 11 сек | 100 м: 23 сек | 21 сек |
| 40-44 лет | 100 м: 12 сек | 10 сек | 100 м: 22 сек | 20 сек |
| 45-49 лет | 100 м: 11 сек | 9 сек | 100 м: 21 сек | 19 сек |
| 50-54 лет | 100 м: 10 сек | 8 сек | 100 м: 20 сек | 18 сек |
| 55-59 лет | 100 м: 9 сек | 7 сек | 100 м: 19 сек | 17 сек |
| 60-64 лет | 100 м: 8 сек | 6 сек | 100 м: 18 сек | 16 сек |
| 65-69 лет | 100 м: 7 сек | 5 сек | 100 м: 17 сек | 15 сек |
| 70-74 лет | 100 м: 6 сек | 4 сек | 100 м: 16 сек | 14 сек |
| 75-79 лет | 100 м: 5 сек | 3 сек | 100 м: 15 сек | 13 сек |
| 80-84 лет | 100 м: 4 сек | 2 сек | 100 м: 14 сек | 12 сек |
| 85-89 лет | 100 м: 3 сек | 1 сек | 100 м: 13 сек | 11 сек |
| 90-94 лет | 100 м: 2 сек | 0 сек | 100 м: 12 сек | 10 сек |
| 95-99 лет | 100 м: 1 сек | 0 сек | 100 м: 11 сек | 9 сек |

СДАВАЙТЕ НОРМЫ НА ЗНАЧОК ГТО!



Значки БГТО и ГТО 1961 года





Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год





1966 год





1968 год





1972 год



I ступень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет

II ступень — «Спортивная смена» — для подростков 14-15 лет

III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16-18 лет

IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет

V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет

«Готов к труду и обороне СССР»

всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской государственной системы физического воспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными знаками – серебряными или золотыми значками ГТО соответствующих ступеней.

Большая советская энциклопедия

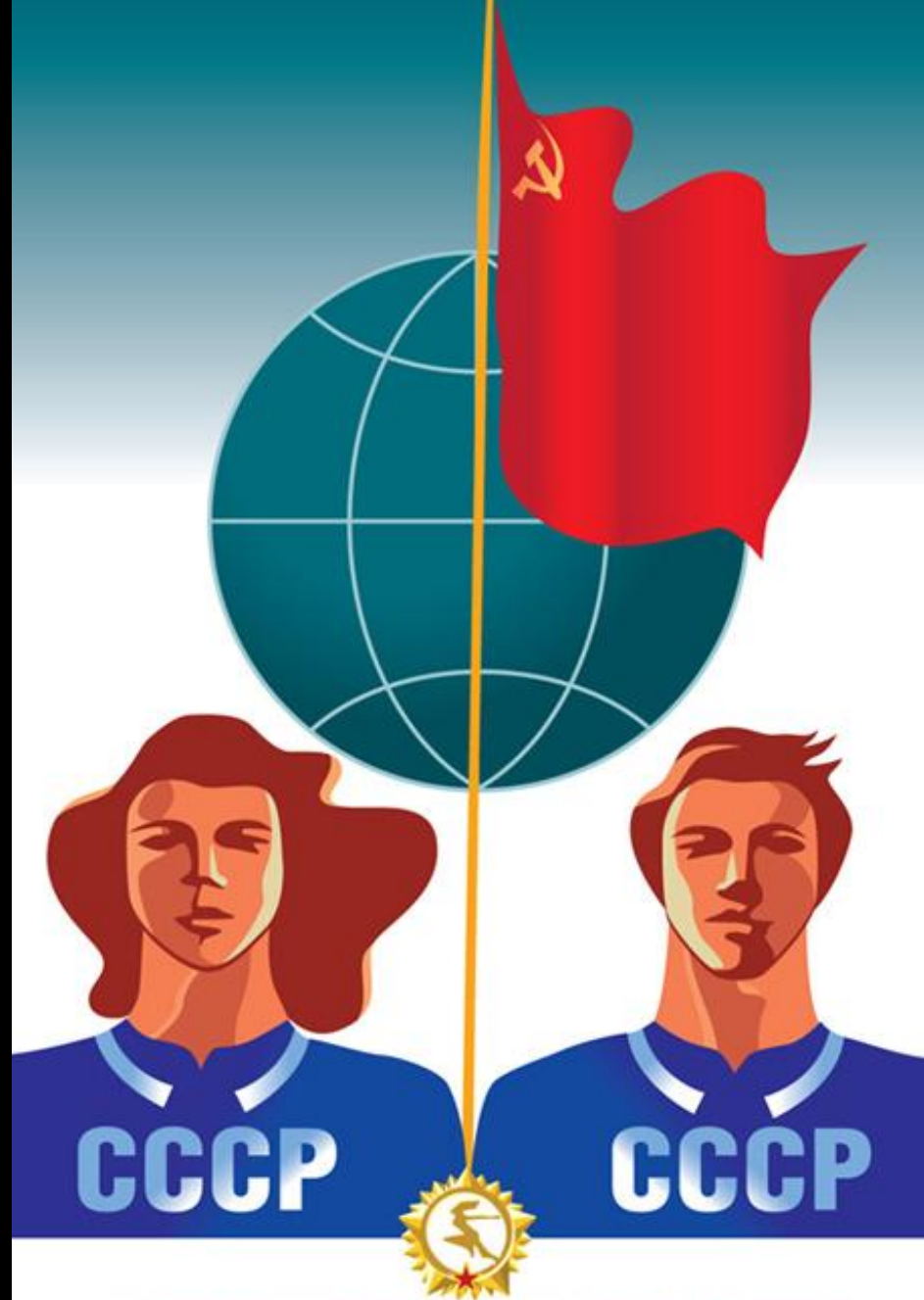


Значки «Чемпиону ГТО»



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве





Значки ГТО, 1985 год

**НА ЗЕЛЕННЫХ ПОЛЯХ И НА БЕЛОЙ ЛЫЖНЕ
ПРИНЕСЕМ МЫ СПОРТИВНУЮ СЛАВУ СТРАНЕ!**



Значок «Отличник ГТО»



Почетный знак ГТО

Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»





2014 год

Структура комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень – от 6 до 8 лет; вторая ступень – от 9 до 10 лет;
третья ступень – от 11 до 12 лет; четвертая ступень – от 13 до 15 лет;
пятая ступень – от 16 до 17 лет; шестая ступень – от 18 до 29 лет;
седьмая ступень – от 30 до 39 лет; восьмая ступень – от 40 до 49 лет;
девятая ступень – от 50 до 59 лет; десятая ступень – от 60 до 69 лет;
одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № | Обязательные тесты | Нормативы | | | | | |
|---|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Челночный бег 3×10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пола ладонями |

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № | Тесты по выбору | Нормативы | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок | Бронзовый значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| | Бег на лыжах на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов) для получения значка | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |