

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

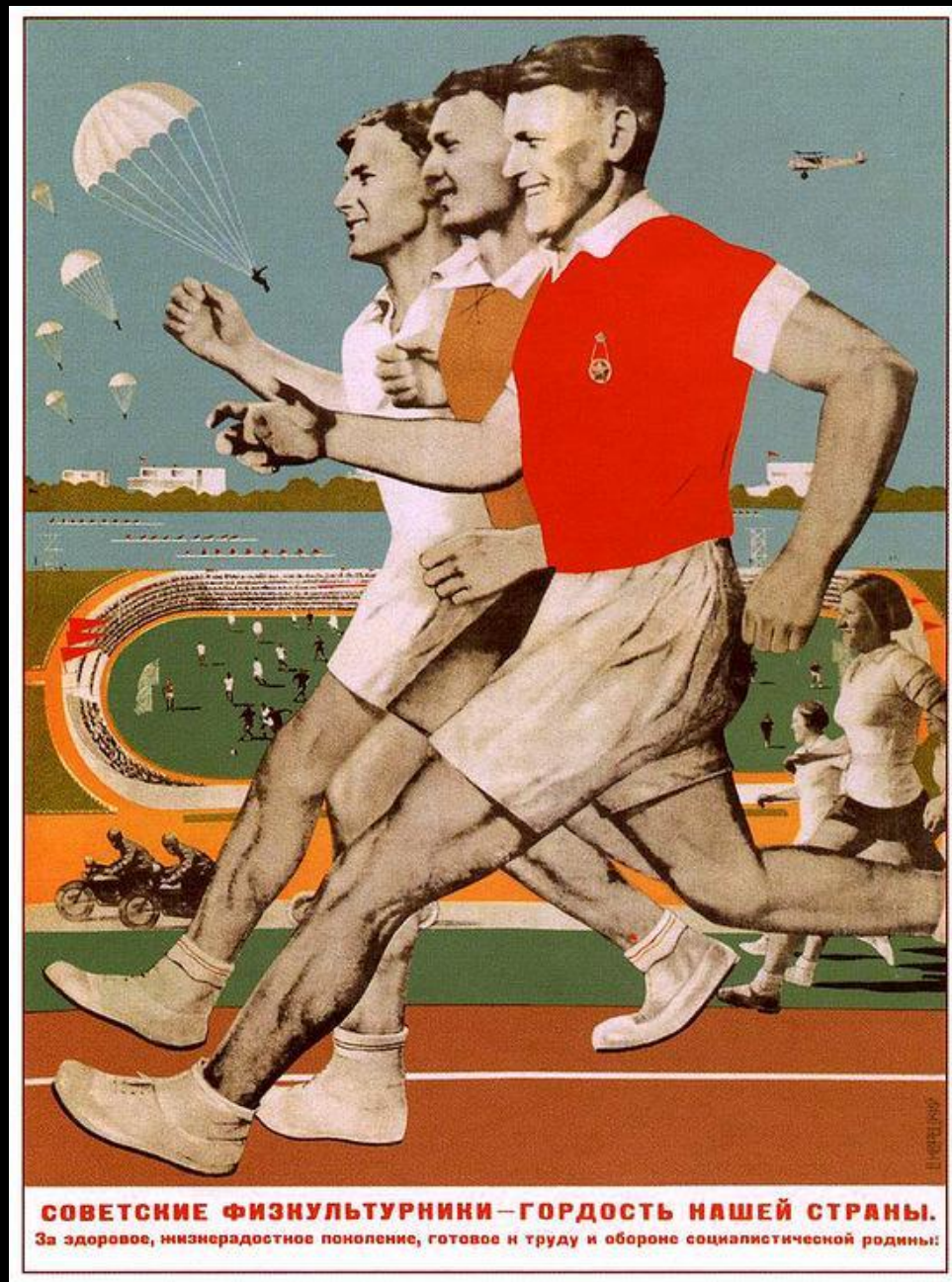


1931 г.  
«Готов к труду  
и обороне СССР»  
(I ступень)»



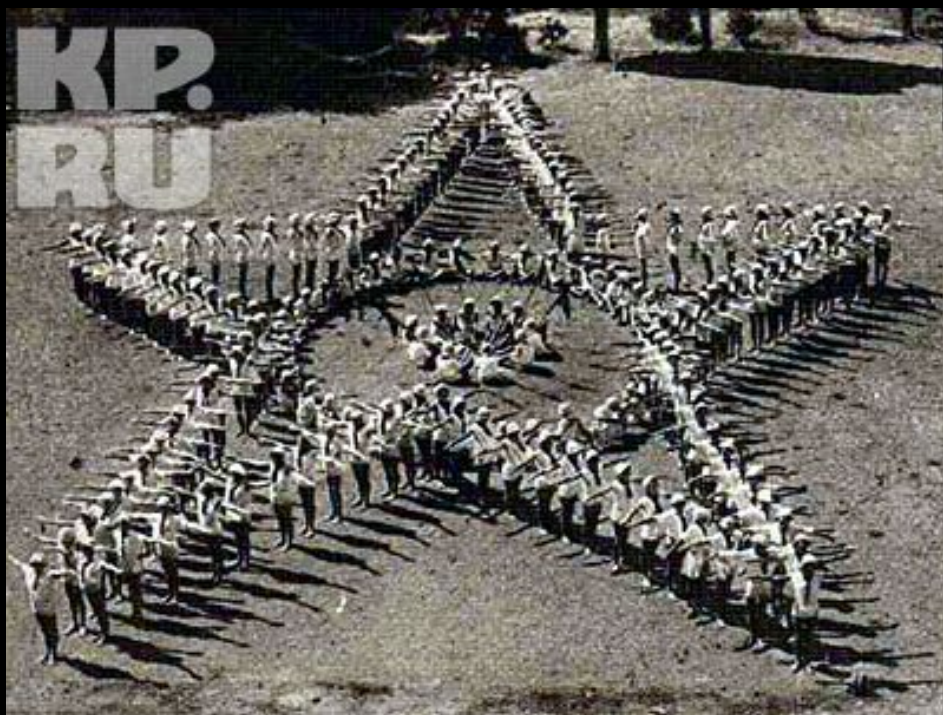
1932 г.

«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 САДЕРЖАНОЕ ПИТАНИЕ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАБЫВАЙТЕСЬ, АБОЛО/ЗАДЕРЖИТЕ КРУПНОЕ СЕИЯ ИЛИ ИЛИ ИЛИ СВОЕ ДУХОВНОЕ ЧТОБЫ ЕЩЕ ТУЩЕ УЧИТЬСЯ.

**ОБЩИЕ НОРМЫ**

**НОРМЫ ПО ВЫБОРУ**

**БГТО**  
Готов к труду и обороне

**Удирние I**

**Удирние II**

**Удирние III**

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

Вид работы	Мужчины		Женщины		Вид работы	Мужчины		Женщины	
	Сезон	Зимой	Сезон	Зимой		Сезон	Зимой	Сезон	Зимой
1. Проходка в лесу	100 м	100 м	100 м	100 м	2. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
3. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	4. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
5. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	6. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
7. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	8. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
9. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	10. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
11. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	12. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
13. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	14. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
15. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	16. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
17. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	18. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
19. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	20. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
21. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	22. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
23. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	24. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
25. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	26. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
27. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	28. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
29. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	30. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
31. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	32. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
33. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	34. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
35. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	36. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
37. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	38. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
39. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	40. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
41. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	42. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
43. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	44. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
45. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	46. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
47. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	48. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
49. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	50. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
51. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	52. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
53. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	54. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
55. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	56. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
57. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	58. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
59. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	60. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
61. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	62. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
63. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	64. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
65. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	66. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
67. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	68. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
69. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	70. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
71. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	72. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
73. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	74. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
75. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	76. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
77. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	78. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
79. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	80. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
81. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	82. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
83. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	84. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
85. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	86. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
87. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	88. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
89. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	90. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
91. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	92. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
93. Проходка в саду	100 м	100 м	100 м	100 м	94. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
95. Проходка в деревне	100 м	100 м	100 м	100 м	96. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
97. Проходка в городе	100 м	100 м	100 м	100 м	98. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м
99. Проходка в поле	100 м	100 м	100 м	100 м	100. Бег	100 м	100 м	100 м	100 м

**ПИОНЕР! Будь готов к труду и защите Родины!**



Значки ГТО,  
1940-1961  
годы

ГТО

**КОМПЛЕКС ГТО-ОСНОВА**  
 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ!

















**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ** (для мужчин и женщин СССР в трудной)  
 (время работы и физические упражнения)

Возраст	Мужчины		Женщины	
	Время	Упражнения	Время	Упражнения
18-20 лет	10 мин	100 м	15 мин	100 м
21-25 лет	12 мин	150 м	18 мин	150 м
26-30 лет	15 мин	200 м	22 мин	200 м
31-35 лет	18 мин	250 м	28 мин	250 м
36-40 лет	22 мин	300 м	35 мин	300 м
41-45 лет	28 мин	350 м	45 мин	350 м
46-50 лет	35 мин	400 м	55 мин	400 м
51-55 лет	45 мин	450 м	70 мин	450 м
56-60 лет	60 мин	500 м	90 мин	500 м

**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 степень — «Смелые и ловкие» — для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет

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

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

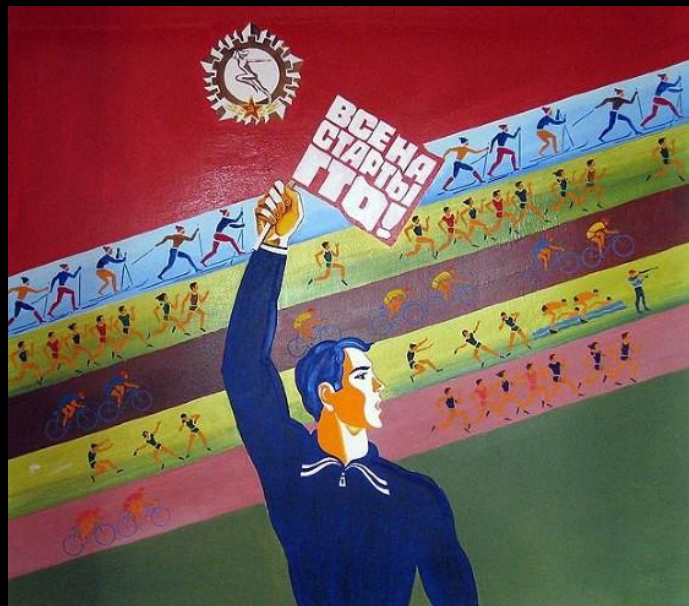
IV степень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет

V степень — «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»

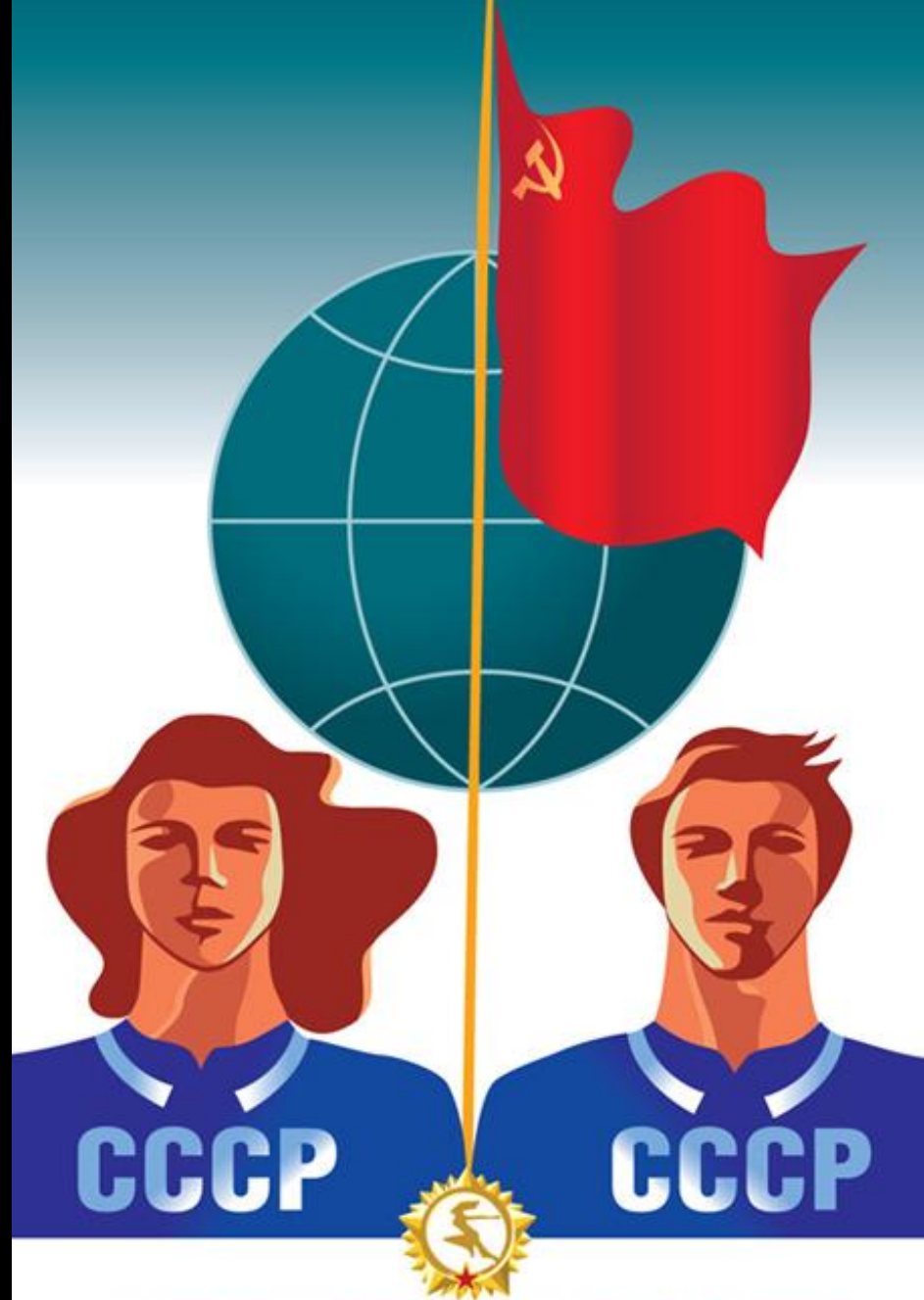


*В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве*





*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