История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

Комплекс ГТО действует в нашей стране более 45 лет и составляет основу советской системы физического воспитания.

1931—1939 гг. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО.

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Во второй половине 30-х годов, в результате создания добровольных спортивных обществ, улучшилась работа коллективов физической культуры фабрик, заводов, учебных заведений. Значительное развитие получили физическая культура и спорт среди сельской молодежи. Стали крепнуть секции по различным видам спорта в коллективах физической культуры, быстро росло число физкультурников и спортсменов.

Важным этапом в истории отечественного сперта явилась введенная в 1937 году всесоюзная спортивная клас- спфикация, в которую были включены нормы и требования по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту. К концу 1939 года в СССР было подготовлено свыше 100 тысяч спортсменов-разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18 798 — второго и 76 892 — третьего разрядов.

1940—1945 гг. К концу 30-х годов стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания и в 1939 году был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Утверждение комплекса ГТО — одно из ярких свидетельств заботы Советского государства об укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии народа.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий, кроме того, каждый сдающий нормы ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО 2-й ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО 2-й ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за подвиги в труде и бою.

В годы Великой Отечественной войны, когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО был одним из важнейших средств в этой работе. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно ушли на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

1946—1954 гг. В послевоенное время комплекс ГТО продолжал совершенствоваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался тем, что было сокращено количество норм, установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы сдающих нормы ГТО.

После окончания Великой Отечественной войны, когда страна приступила к восстановлению разрушенного войной хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны задачу дальнейшего развития физкультурного движения, повышения уровня мастерства спортсменов и на этой основе завоевания советскими спортсменами мировых первенств и рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, и организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня наивысших достижений в спорте.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

1955—1958 гг. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. В каждую ступень входили нормы обязательные для всех сдающих на значок. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11 норм.

В этом комплексе были установлены новые возрастные группы сдающих нормы ГТО, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек, в то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

Из этих данных видно, что нормы ГТО за это время не сдали даже все физкультурники страны. Хотя проведенное в 1954 году изменение комплекса и изъятие нормативов по выбору упростило организацию работы по комплексу в коллективах физической культуры, а также приблизило содержание комплекса к условиям физического воспитания в школе. Но эти частичные изменения не помогли решить основных и главных задач: вовлечь население в сдачу норм ГТО, повысить качество физического воспитания. Поэтому перед физкультурными организациями возникла настоятельная задача — найти лучшее сочетание нормативов комплекса с программными требованиями по физическому воспитанию в школах, училищах, высших учебных заведениях. Всевозрастающий интерес молодежи к спорту подсказывал необходимость усилить спортивную направленность комплекса и сделать более интересным для молодежи весь процесс подготовки и сдачи норм.

Кроме того, жизнь настойчиво требовала всемерно усилить соревновательное начало в практике работы по комплексу ГТО, что должно было иметь решающее значение в улучшении качества подготовки и сдачи норм ГТО.

1959—1971 гг. Наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО, введенный в 1959 году.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения. Небезынтересно отметить, что в ходе обсуждения всеобщую поддержку получило положение об идейной целеустремленности и патриотической направленности комплекса, требование тесного и органического сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также введение системы начисления очков за показанные результаты, что позволяло учитывать местные условия работы каждого коллектива, возможности и склонности каждого физкультурника.

Введенный в январе 1959 года усовершенствованный физкультурный комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14—15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16—18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), и в 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна Ступень комплекса ГТО — «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Физкультурные организации, выполняя требования комплекса, вносили новые предложения по проведению массовых спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спорт прочно вошел в жизнь, стал ее неотъемлемой частью. В период действия усовершенствованного физкультурного комплекса ГТО на Кубани произошел значительный количественный и качественный рост в физкультурном движении. Так, например, общее число физкультурников 327 741 человек в 1958 году достигло к 1971 году цифры в 1024 639 человек. Число занимающихся туризмом за этот же период выросло с 26 881 человека до 165 826 человек. Если в первом году действия усовершенствованного комплекса ГТО было подготовлено значкистов ГТО 74 174, то к 1971 году —247212.

Комплекс ГТО стал базой повышения уровня мастерства. Если к 1958 году на Кубани было подготовлено 83 мастера спорта, то к 1971 году их было уже 435.

Происшедшие количественные и качественные изменения в физкультурном движении того периода были характерны для всех физкультурных организаций страны и вызваны постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР (1966 г.) «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране». Постановление партии и правительства определило программу дальнейшего развития физкультурных организаций в соответствии с требованиями в период развернутого строительства коммунистического общества. С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО, действовавшего с 1959 года, перестал соответствовать тем новым требованиям, более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания народа, развития физкультурного движения в стране.

В связи с этим появилась необходимость совершенствовать формы и методы организации физкультурного движения и комплекса ГТО.

Новый комплекс ГТО

Ныне действующий комплекс ГТО был утвержден и введен 1 марта 1972 года.

Каковы же характерные особенности нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР»?

Являясь важным средством развития советской системы физического воспитания, он призван способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей, созданию необходимых возможностей для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе физической культуры, в спортивном клубе и в целом в стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских людей, их физическим совершенством, переходом от массового физкультурного движения к общенародному. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10—13 лет и трудящихся 40—60 лет. Теперь комплекс ГТО строится по возрастному принципу, охватывает население с 10 до 60 лет и состоит из 5 ступеней. За комплексом сохранено его прежнее название «Готов к труду и обороне СССР». Это связано с тем, что такое наименование четко определяет идейную направленность, воспитательную сущность комплекса, близкую и понятную представителям всех возрастных категорий. Вместе с тем каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название. 1-я ступень получила название «Смелые и ловкие». 2-я .ступень — «Спортивная смена».

3-я ступень — «Сила и мужество». 4-я ступень — «Физическое совершенство». 5-я ступень — «Бодрость и здоровье».

Чтобы сдающие нормы и требования комплекса ГТО имели постоянный стимул к повышению своей физической подготовленности, для каждой его ступени установлены нормы нескольких уровней трудности и в соответствии с их выполнением учреждены для награждения серебряный и золотой значки, для 5-й ступени только золотой, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием. Каждая ступень комплекса состоит из двух разделов:

а) раздел требований предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

б) раздел норм включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками,— бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

**Характерным для каждой ступени ГТО является следующее.**

*Комплекс ГТО 1-й ступени* — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10—13 лет. Главные задачи — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. 1-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мальчики и девочки 10—11 и 12—13 лет. Комплекс состоит из 7 норм обязательных, 6 норм по выбору и 4 требований:

а) все сдающие на 1-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям;

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 7 обязательных норм на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо выполнить 7 обязательных норм, не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, и, кроме того, мальчикам и девочкам 10—11 лет —2 и 12— 13 — 3 любые нормы по выбору.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида)

*Комплекс ГТО 2-й ступени* — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14—15 лет. Задача этой ступени — дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

Комплекс состоит из 9 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 2-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 8 норм (9-я исключается) на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 8 норм (исключая 9-ю норму) выполнить не менее 6 на уровне требований, установленных для. золотого значка.

*Комплекс ГТО 3-й ступени* — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16— 18 лет. Задача этой ступени — совершенствование физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 3-ю ступень ГТО, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие на серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований для серебряного значка;

в) для сдачи норм на золотой значок необходимо из 9 норм (исключая 10-ю норму) выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, и выполнить требования 10-й нормы (иметь III разряд по прикладному виду спорта или II разряд по любому виду спорта).

*Комплекс ГТО 4-й ступени* — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19 — 39 лет и женщин 19 — 34 лет. Задачи ступени — достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности населения для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. 4-я ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет.

Комплекс состоит из 10 норм и 4 требований:

а) все сдающие на 4-ю ступень, независимо на серебряный или золотой значок, должны сдать зачеты по всем четырем требованиям, и, кроме того,

б) сдающие требования иа серебряный значок должны выполнить 9 норм (10-я норма исключается), на уровне требований, предусмотренных для серебряного значка;

Девочки

в) сдающим нормы на золотой значок необходимо выполнить из 9 норм не менее 7 на уровне требований, установленных для золотого значка, 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка, а мужчинам и женщинам 18—19 лет, кроме того, выполнить 10-ю норму (иметь II разряд по любому виду спорта);

г) на золотой значок с отличием мужчинам и женщинам 19 — 28 лет необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь I разряд или два вторых разряда.

Комплекс ГТО 5-й ступени — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40—60 лет и женщин 35— 55 лет.

Задачи ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите

Знак ГТО

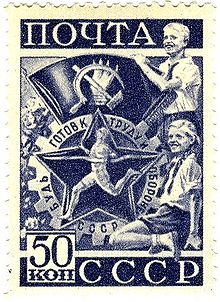
[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:GTO_With_Honors_badge.jpg?uselang=ru)

Значок «Отличник ГТО». Присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV ступени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один 1-й разряд или два вторых разряда.[[2]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%EE%F2%EE%E2_%EA_%F2%F0%F3%E4%F3_%E8_%EE%E1%EE%F0%EE%ED%E5_%D1%D1%D1%D0#cite_note-2)

Знак ГТО 1 ступени. 1930-е годы.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marka_GTO.JPG?uselang=ru)

[http://bits.wikimedia.org/static-1.24wmf10/skins/common/images/magnify-clip.png](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Marka_GTO.JPG)

[Почтовая марка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0) с знаком ГТО,[1940 год](http://ru.wikipedia.org/wiki/1940_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

История

Принятая в [1931 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1931_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) программа состояла из 2 частей:

* «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени);
* ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись:

* В [1934 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1934_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).
* Изменения вносились в [1940](http://ru.wikipedia.org/wiki/1940), [1947](http://ru.wikipedia.org/wiki/1947), [1955](http://ru.wikipedia.org/wiki/1955), [1959](http://ru.wikipedia.org/wiki/1959), [1965 годах](http://ru.wikipedia.org/wiki/1965_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).
* Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением [ЦК КПСС](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%9A_%D0%9A%D0%9F%D0%A1%D0%A1) и [Совета Министров СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) 17 января [1972 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1972_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет, II — «Спортивная смена» — 14—15 лет, III — «Сила и мужество» — 16—18 лет, IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет, V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.
* В [Вооружённых Силах СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) с [1972 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1972_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) действовал [военно-спортивный комплекс](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81&action=edit&redlink=1), соответствующий 4-й ступени ГТО.

Хотя с юридической точки зрения последний комплекс ГТО остаётся действующим (с незначительным изменением 1988 г.), в настоящее время в разных учебных заведениях применяются различные методики физической подготовки и её оценки. Появилось разнообразие[[3]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%EE%F2%EE%E2_%EA_%F2%F0%F3%E4%F3_%E8_%EE%E1%EE%F0%EE%ED%E5_%D1%D1%D1%D0#cite_note-3)[[4]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%EE%F2%EE%E2_%EA_%F2%F0%F3%E4%F3_%E8_%EE%E1%EE%F0%EE%ED%E5_%D1%D1%D1%D0#cite_note-4) — каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.

Количественные показатели

* С [1931](http://ru.wikipedia.org/wiki/1931) по [1941 год](http://ru.wikipedia.org/wiki/1941_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000.
* В [1948 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1948_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в [1977 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1977_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.
* В [1972](http://ru.wikipedia.org/wiki/1972)—[1975](http://ru.wikipedia.org/wiki/1975) гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел.
* С [1974 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1974_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в [1975 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1975_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале — около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по [многоборью](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5) ГТО, один человек стал первым в истории советского физкультурного движения[мастером спорта СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) по многоборью ГТО[[*источник не указан 472 дня*]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8).

Нормативы ГТО с 1972 года

В данном разделе приведены сведения из Постановления [ЦК КПСС](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%9A_%D0%9A%D0%9F%D0%A1%D0%A1) и [Совета Министров СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) 17 января [1972 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1972_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) № 61 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР“ (ГТО)» (с изменениями от 3 августа 1988 г.). В двух правовых системах: [Гарант](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82_(%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0)) и[КонсультантПлюс](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%9F%D0%BB%D1%8E%D1%81) тексты этого постановления сильно отличаются. Ссылка в конце статьи указывает на текст, совпадающий с версией КонсультантПлюс. Но здесь приводятся нормативы по версии системы Гарант.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **10—11 лет** | | **12—13 лет** | | **10—11 лет** | | **12—13 лет** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 м |  |  | - | - | 6,0 | 5,4 | - | - |
| 60 м |  |  | 10,0 | 9,2 | - | - | 10,2 | 9,6 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 340 | 340 | 380 | 260 | 300 | 300 | 350 |
| 3 | Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 105 | 115 | 85 | 95 | 100 | 110 |
| 4 | Метание теннисного мяча(м) | 30 | 35 | 35 | 40 | 20 | 23 | 23 | 26 |
| 5 | Плавание без учёта времени (м) | 25 | - | 50 | - | 25 | - | 50 | - |
| 50 м (мин., сек.) | - | 1.20 | - | 1.05 | - | 1.30 | - | 1.15 |
| 6 | Бег на лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 км (мин., сек.) | 8.00 | 7.30 | - | - | 8.30 | 8.00 | - | - |
| 2 км (мин., сек.) | - | - | 14.00 | 13.00 | - | - | 16.30 | 15.30 |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Езда на велосипеде 5 км (мин.) | 16 | 15 | 15 | 14 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс без учёта времени (м) | 500 | 1000 | 1000 | 1500 | 300 | 500 | 500 | 1000 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 5 | 7 | - | - | - | - |
| Лазание по канату с помощью ног (м) | - | - | - | - | 2.50 | 2.80 | 2.80 | 3.50 |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка.

Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок (в возрасте 10—11 лет необходимо сдать 2 любых вида, в возрасте 12—13 лет — 3 вида).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **девочки** | | | | **Мальчики** | | | |
| **10—11 лет** | | **12—13 лет** | | **10—11 лет** | | **12—13 лет** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Полоса препятствий 80 м | - | 4 препятствия | - | 5 препятствий | - | 3 препятствия | - | 4 препятствия |
| 2 | Гимнастическое многоборье | - | троеборье | - | четырехборье | - | двоеборье | - | троеборье |
| 3 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | \_ | 5-6 км | - | выполнить требования на значок «Юный турист» | - | 5-6 км | - | выполнить требования на значок «Юный турист» |
| 4 | Стрельба | - | - | - | выполнить требования на значок «Юный стрелок» | - | - | - | выполнить требования на значок «Юный стрелок» |
| 5 | Бег на простых коньках 100 м (сек.) | - | 20 | - | 18 | - | 22 | - | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр) | - | 5 | - | 8 | - | 5 | - | 8 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мальчики** | | **Девочки** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 60 м (сек.) | 9,2 | 8,4 | 10,0 | 9,4 |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 300 м (мин., сек.) | - | - | 1.00 | 0.55 |
| 500 м (мин., сек.) |  | 1.30 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Бег на простых коньках 300 м (мин., сек.) | 0.50 | 0.40 | 1.00 |  |
| 3 | Прыжок в высоту (см) | 120 | 130 | 105 | 110 |
| или |  |  |  |  |
| Прыжок в длину (см) | 390 | 410 | 360 |  |
| 4 | Метание теннисного мяча (м) | 38 | 46 | 25 | 30 |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |
| 2 км (мин.) | - | - | 15 | 14 |
| 3 км (мин., сек.) | 17.30 | 16.30 | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |
| 1 км (мин., сек.) | - | - | 5.20 | 5.00 |
| 2 км (мин.) | 10 | 9 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Велокросс |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | - | - | 15 | 14 |
| 10 км (мин.) | 28 | 26 | - | - |
| 6 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 1.00 | 0.50 | 1.10 | 1.00 |
| 7 | Подтягивание на перекладине, (количество раз) | 6 | 8 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Подъем из виса в упор переворотом или силой | 2 | 3 | - | - |
| Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 8 | 10 |
| 8 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (км) | 12 | 16 | 12 | 16 |
| 9 | Спортивный разряд (по любому виду спорта) | - | II-III юношеский | - | II-III юношеский |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 9 норму).

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 14,2 | 13.5 | 16,2 | 15,4 |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 500 м (мин., сек.) | - | - | 2.00 | 1.50 |
| 1000 м (мин., сек.) | 3.30 | 3.20 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.) | 1.25 | 1.15 | 1.30 | 1.20 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 240 | 280 | 140 | 175 |
| или |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту (см) | 125 | 135 | 105 | 115 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | 21 | 25 |
| 700 г (м) | 35 | 40 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом | - | - |  |  |
| 4 кг (м, см) |  |  | 6.00 | 6.80 |
| 5 кг (м) | 8 | 10 | - | - |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 20 | 18 |
| 5 км (мин.) | 27 | 25 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | 57 | 52 | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 20 | 18 |
| 6 км (мин.) | 35 | 32 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Велосипедный кросс |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | - | - | 30 | 27 |
| 20 км (мин.) | 50 | 46 | - | - |
| 6 | Плавание 100 м (мин., сек.) | 2.00 | 1.45 | 2.15 | 2.00 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 8 | 12 | - | - |
| или |  |  |  |  |
| [Подъем из виса в упор переворотом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC) или силой (количество раз) | 3 | 4 | - | - |
| Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 10 | 12 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки |  |  |  |  |
| на 25 м (очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
| или |  |  |  |  |
| на 50 м (очки) | 30 | 37 | 27 | 34 |
| или |  |  |  |  |
| Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно | хорошо |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км |
| 10 | Спортивный разряд по: |  |  |  |  |
| а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу | - | III | - | III |
| б) любому другому виду спорта | - | II | - | II |

Примечание. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой значок.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мужчины** | | | | **Женщины** | | | |
| **19—28 лет** | | **29—39 лет** | | **19—28 лет** | | **29—34 года** | |
| **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** | **на серебряный значок** | **на золотой значок** |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14,0 | 13,0 | 15,0 | 14,0 | 16,0 | 15,2 | 17,0 | 16,0 |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 500 м (мин., с) | - | - | - | - | 2.00 | 1.45 | 2.10 | 2.00 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1000 м (мин., с) | 3.20 | 3.10 | 3.45 | 3.30 | 4.30 | 4.10 | 5.00 | 4.30 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3000 м (мин., с) | 14.00 | 13.30 | 15.00 | 14.00 | - | - | - | - |
| 3 | Прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в высоту (см) | 130 | 145 | 125 | 130 | 110 | 120 | 105 | 110 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину (см) | 460 | 500 | 400 | 460 | 350 | 380 | 320 | 350 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | - | - | 23 | 27 | 20 | 23 |
| 700 г (м) | 40 | 47 | 35 | 40 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 кг (м) | - | - | - | - | 6.50 | 7.50 | 6.20 | 6.50 |
| 7257 г (м) | 7.50 | 9.00 | 6.50 | 7.50 | - | - | - | - |
| 5 | Лыжные гонки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | \_ | - | - | 19 | 17 | 21 | 19 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | 25 | 24 | 30 | 26 | 35 | 33 | 38 | 35 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | 54 | 50 | - | - | - | - | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Марш-бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | - | - | 19 | 17 | 21 | 19 |
| 6 км (мин.) | 36 | 33 | 38 | 36 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Велосипедный кросс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 км (мин.) | - | - | - | - | 28 | 25 | 30 | 27 |
| 20 км (мин.) | 46 | 43 | 48 | 46 | - | - | - | - |
| 6 | Плавание 100 м (мин., с) | 2.05 | 1.50 | 2.15 | 2.05 | 2.20 | 2.00 | 2.30 | 2.20 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (количество раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| собственный вес до 70 кг | 9 | 13 | 6 | 9 | - | - | - | - |
| собственный вес 70 кг и больше | 7 | 11 | 4 | 7 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Толчок штанги от груди (в процентах от собственного веса) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| собственный вес до 70 кг | 55 | 75 | 50 | 55 | - | - | - | - |
| собственный вес 70 кг и больше | 65 | 85 | 60 | 65 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз) | - | - | 12 | 14 | 12 | 14 | 8 | 10 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (количество раз) | - | - | - | - | 40 | 50 | 30 | 40 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 25 м (очки) | 37 | 43 | 35 | 37 | 37 | 43 | 35 | 37 |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 50 м (очки) | 34 | 40 | 34 | 40 | - | - | - | - |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стрельба из боевого оружия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 100 м (очки) | 70 | 75 | 60 | 65 | - | - | - | - |
| 9 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км | 1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км | 1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км |
| 10 | Спортивный разряд по любому виду спорта | - | II | - | - | - | II | - | - |

Примечания: 1. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму). 2. На золотой значок с отличием необходимо выполнить все требования и нормы на золотой значок и иметь один первый разряд или два вторых разряда.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды упражнений** | **Мужчины** | | **Женщины** | |
| **40—49 лет** | **50—60 лет** | **35—44 года** | **45—55 лет** |
| 1 | Бег 60 м (с) | 12,0 | - | 12,8 | - |
| Ускоренная ходьба |  |  |  |  |
| 200 м (мин., с) | - | - | - | 1.20 |
| 400 м (мин., с) | - | 2.50 | - | - |
| 2 | Кросс |  |  |  |  |
| 300 м (мин., с) | - | - | 1.25 | - |
| 800 м (мин., с) | 3.15 | - | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Легкий бег (мин.) | 20 | 15 | 10 | 8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 150 | 130 |
| 4 | Метание гранаты весом |  |  |  |  |
| 500 г (м) | - | - | 18 | - |
| 700 г (м) | 32 | - | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Толкание ядра весом |  |  |  |  |
| 4 кг (м, см) | - | - | 5.50 | - |
| 7257 г (м, см) | 6.20 | - | - | - |
| Толкание набивного мяча весом 2 кг (м) | - | 8 | - | 6 |
| 5 | Ходьба на лыжах |  |  |  |  |
| 2 км (мин.) | - | - | 18 | без учёта времени |
| 5 км (мин.) | 35 | без учёта времени | - | - |
| В бесснежных районах: |  |  |  |  |
| Смешанное передвижение (ходьба-бег) |  |  |  |  |
| 3 км (мин.) | - | - | 25 | без учёта времени |
| 5 км (мин.) | 40 | без учёта времени | - | - |
| или |  |  |  |  |
| Езда на велосипеде |  |  |  |  |
| 5 км (мин.) | - | - | 20 | - |
| 10 км (мин.) | 40 | - | - | - |
| 6 | Плавание без учёта времени (м) | 100 | 50 | 100 | 50 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м (очки) | 34 | - | - | - |
| 9 | Туристский поход (км) | 20 | 10 | 20 | 10 |

Всем, сдавшим нормативы возрастной ступени «Бодрость и здоровье», полагалось вручение золотого значка ГТО.