



## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение .....	3
Зарождение Всесоюзного комплекса ГТО .....	4
Становление Всесоюзного комплекса ГТО .....	5
Развитие Всесоюзного комплекса ГТО .....	7
Развитие комплекса ГТО в наше время .....	14
Влияние Всесоюзного комплекса ГТО .....	16
Список используемой литературы .....	17

## **Введение.**

В глубокой древности развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению физического воспитания человека. Труд носил коллективный характер, что облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за своё существование, помогало преодолевать суровые невзгоды жизни. Большую роль начинает играть военная организация общества. Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания.

При возникновении новой формы управления (государство), зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы в том или ином государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания.

По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными.

В СССР, для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое

значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

### **Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.**

В годы между первой и второй мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 года, одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР.

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы Всевобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения.

Началась огромная организационно - методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры.

В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

## Становление Всесоюзного комплекса ГТО

В 1923 г. органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью.

С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы.

Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта и усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины, стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР».

В марте 1931 г. ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени. Норматив I ступени комплекса объединил в себя:

1. плавание,
2. гребля,
3. прыжки и метания,
4. бег,
5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин),
6. езда на велосипеде,
7. передвижению в противогазе,
8. переносу патронного ящика,
9. лыжным переходам.
10. оказание первой помощи,
11. выполнение санминимума
12. знание основ самоконтроля,
13. знание основ физкультурного движения в СССР,
14. ударничество на производстве.

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс ГТО II ступени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.

В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») инициатором создания которого также был комсомол. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.)

Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениям и специальными значками соответствующих ступеней. 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». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО -классификационные билет и значки соответствующих разрядов.

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933 –1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

### **Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.**

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций в целях повышения мобилизационной готовности страны на случай военной опасности. Назрела необходимость

усовершенствовать и комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально – волевой и физической подготовленности советских людей.

Физическое воспитание среди учащейся молодёжи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО. Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

Обязательные нормы:

1. гимнастика,
2. полосу препятствий,
3. плавание,
4. бег,
5. лыжный спорт,
6. стрельбу,
7. знание основ гигиены
8. знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание:

1. силы,
2. скорости,
3. выносливости,
4. ловкости,
5. смелости и решительности,
6. защиты и нападения,
7. метаний и стрельбы.

Также были внесены изменения в программы физического воспитания в учебных заведениях, организована переподготовка инструкторов и преподавателей, разработаны методические пособия, в соответствии с новым комплексом ГТО и введён медицинский контроль над сдавшими нормы ГТО.

Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодежь, горели желанием овладеть нормами ГТО. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч.

Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества. На это обращает внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО,



меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения:

1. изучение материальной части винтовки,
2. знание топографии,
3. оказание санитарной помощи и др.

В 1943 году во фронтовой газете «За честь Родины» появились стихи:

«Идут, не отступят ни шагу,

Идут, не боясь ничего,

Счастливые дети отваги,

Их пропуск — значок ГТО!»

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.).

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта задачам, которые решали физкультурные организации в тот период.

В 1946-1955 гг. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР внёс частичные изменения в комплекс ГТО. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Снизилось качество учебной работы по

комплексу: сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточной требовательности к сдающим испытания.

В 1958 г. был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 г. усовершенствованный комплекс ГТО был введён в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял своё значение и популярность среди народа.

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 г. в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания.

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет,
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет,
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет,
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет,
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др. Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили:

1. лыжный спорт,
2. стрельба,
3. подтягивание на перекладине
4. отжимания (для женщин)

В программу летнего многоборья ГТО входили:

1. бег,
2. плавание,
3. метания,
4. подтягивание на перекладине
5. стрельба
6. отжимания (для женщин)

Многоборье ГТО, зимнее и летнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно три из пяти ступеней предназначены для школьного возраста. С учётом требований комплекса Всесоюзного ГТО усовершенствованы учебные программы по физической культуре. Во многих

школах РСФСР проведена большая работа по разъяснению содержания комплекса и его пропаганде.

Комплекс призван содействовать военно-прикладной подготовке учащихся. Одна из его ступеней - «Сила и мужество» рассчитана на учащихся старших классов и молодёжь, которая проходит допризывную подготовку, готовится к службе в рядах Советской Армии.

Работа по освоению нового комплекса ГТО помимо школ была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время – в оборонно-спортивных лагерях различного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.

С 1972 по 1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была "полоса препятствий". Разнообразие физических упражнений, входящих в преодоление полосы препятствий (бег, прыжки, метания и т. д.), выполняемых в различных формах движения и темпе, способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействует оздоровлению и укреплению организма.

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон — от 6 до 60 лет.

Комплекс нового образца состоит из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6—15 лет
2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16—60 лет.

В восьмидесятые годы прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нём появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям. В годы распада СССР удалось сохранить многоборья ГТО.

### **Развитие комплекса ГТО в наше время.**

Продолжением и развитием комплекса ГТО является Полиатлон. Как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств - выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества.

Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова, пришедший в ГТО, в 1987 году Галактионов имел большой опыт тренерской, и организационной работы.

В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом "Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО". В 1992 году — после распада СССР — состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным участием Галактионова в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой "Международной Ассоциации Полиатлона", президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведён первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону. Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 года в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств.

С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по-зимнему полиатлону и до 20–25 — по-летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов.

В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону — до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону. С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани.

Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодежи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок».

## **Влияние Всесоюзного комплекса ГТО**

Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие советского спорта.

Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО.

Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами!

В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начинал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов.

Но это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.

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

N п/ упржнений	Виды	Мальчики		Девочки	
		10—11 лет	12—13 лет	10—11 лет	12—13 лет

п		на	на	на	на	на	на	на	на
		серебряный значок	золотой значок	серебряный значок	золотой значок	серебряный значок	золотой значок	серебряный значок	золотой значок
	Бег								
1	30 м (сек.)	5,9	5,2	-	-	6,0	5,4	-	-
	60 м (сек.)	-	-	10,0	9,2	-	-	10,2	9,6
2	Прыжок в длину (см)	310	340	340	380	260	300	300	350
3	Прыжок в высоту (см)	95	105	105	115	85	95	100	110
	Метание								
4	теннисного мяча(м)	30	35	35	40	20	23	23	26
	Плавание без учёта времени								
5	25 (м)	-	-	50	-	25	-	50	-
	50 м (мин., сек.)	-	1.20	-	1.05	-	1.30	-	1.15
	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:								
6	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
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	-	-	-	-
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).

**№ Виды Мальчики Девочки**



п/п	упражнений	10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		се
		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	-
2	Гимнастическое многоборье	-	троеборье	-	четыреборье	-	двоеборье	-
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	-	5-6 км	-	выполнить требования на значок «Юный турист»	-	5-6 км	-
4	Стрельба	-	-	-	выполнить требования на значок «Юный стрелок»	-	-	-
5	Бег на простых коньках 100 м (сек.)	-	20	-	18	-	22	-
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр)	-	5	-	8	-	5	-

## 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.)	1.45	1.30	-	-
3	Бег на простых коньках 300 м (мин., сек.)	0.58	0.50	1.05	1.00
	Прыжок в длину (см)	390	450	310	360
4	Прыжок в высоту (см)	120	130	105	110
	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
	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	6	8	-	-
	или				
7	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
	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
2	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
	Прыжок в длину (см)	440	480	340	375
3	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	-	-
	Лыжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В бесснежных районах:				
5	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
	Подтягивание на				
	перекладине (количество	8	12	-	-
	раз)				
	или				
7	<a href="#">Подъем из вися в упор</a>				
	<a href="#">переворотом</a> или силой	3	4	-	-
	(количество раз)				
	Сгибание и разгибание рук,				
	лежа в упоре на	-	-	10	12
	гимнастической скамейке				
	(количество раз)				
	Стрельба из				
	малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
	на 50 м (очки)	30	37	27	34
8	или				
	Стрельба из боевого				
	оружия — начальное				
	упражнение по программе	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно	хорошо
	начальной военной				
	подготовки				
	Туристский поход с		1 поход		1 поход
	проверкой туристских	1 поход на 20 км	на 25 км	1 поход на 20 км	на 25 км
9	навыков и	или 2 похода по 12	или 2	или 2 похода по 12	или 2
	ориентированием на	км	похода	км	похода по
	местности		по 15 км		15 км

Спортивный разряд по:

10	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 (сек.)	14,0	13,0	15,0	14,0	16,0	15,2	17,0	16,0
	Кросс								
	500 м (мин., сек.)	-	-	-	-	2.00	1.45	2.10	2.00
	или								
2	1000 м (мин., сек.)	3.20	3.10	3.45	3.30	4.30	4.10	5.00	4.30
	или								
	3000 м (мин., сек.)	14.00	13.30	15.00	14.00	-	-	-	-
	Прыжок								
3	в высоту (см)	130	145	125	130	110	120	105	110
	или								
	в длину (см)	460	500	400	460	350	380	320	330
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.
	7257 г (м)	7.50	9.00	6.50	7.50	-	-	-	-
	Лыжные гонки								
	3 км (мин.)	-	-	-	-	19	17	21	19
	или								
	5 км (мин.)	25	24	30	26	35	33	38	33
	или								
	10 км (мин.)	54	50	-	-	-	-	-	-
5	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	28
	20 км (мин.)	46	43	48	46	-	-	-	-
6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.05	1.50	2.15	2.05	2.20	2.00	2.30	2.05
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
	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м (очки)	37	43	35	37	37	43	35	37
8	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 20 км или 2 похода по 12 км
10	Спортивный разряд по любому виду спорта	-	II	-	-	-	II	-	-

Примечания: 1. На серебряный 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 (сек.)	12,0	-	12,8	-
	Ускоренная ходьба				
	200 м (мин., сек.)	-	-	-	1.20
2	400 м (мин., сек.)	-	2.50	-	-
	Кросс				
	300 м (мин., сек.)	-	-	1.25	-
	800 м (мин., сек.)	3.15	-	-	-
	или				

	Легкий бег (мин.)	20	15	10	8
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	130
	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	18	-
	700 г (м)	32	-	-	-
4	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
	Ходьба на лыжах				
	2 км (мин.)	-	-	18	без учёта времени
	5 км (мин.)	35	без учёта времени	-	-
	В бесснежных районах: Смешанное передвижение (ходьба-бег)				
5	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

## Комплекс ГТО для молодежи 18—28 лет

### Мужчины

Вид испытаний	Нормативы	
	Золотой значок	Серебряный значок
Бег 100 м	13,2 с	14,3 с
Бег 3000 м	12.00 мин.	13.30 мин.
Подтягивание на высокой перекладине	14 раз	11 раз
Метание гранаты	35 м	
Бег на лыжах 5 км	26.25 мин.	

Бег на лыжах 10 км	55.00 мин.
Плавание 50 м	48 с

## Женщины

Вид испытаний	Нормативы	
	Золотой значок	Серебряный значок
Бег 100 м	15,7 с	17,9 с
Бег 2000 м	10.15 мин.	11.50 мин.
Подтягивание на низкой перекладине	18 раз	12 раз
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз	12 раз
Бег на лыжах 3 км или 5 км	19.30 мин.	
	34.15 мин.	
Плавание 50 м	74 с	

## Нормативы ГТО для мужчин старших возрастных групп

### «Физическое совершенство»

29—39 лет

№	Вид испытаний	Нормативы	
		Золотой значок	Серебряный значок
1	Бег 100 м	14,0 с	15,0 с
2.	Кросс 1000 м	3.30 мин.	3.45 мин.
	или 3000 метров	14.30 мин.	15.00 мин.
3.	Прыжок в высоту	130 см	125 см
	или прыжок в длину	460 см	400 см
4.	Метание гранаты	40 м	35 м
	или толкание ядра	7,50 м	6,50 м
5.	Лыжные гонки 5 км	26 мин.	30 мин.
	<i>для бесснежных районов</i>		
	марш-бросок 6 км	36 мин.	38 мин.
	или велосипедный кросс 20 км	46 мин.	48 мин.
6.	Плавание 100 м	2.05 мин.	2.15 мин.
	или без учёта времени 150 м	-	-
7.	Подтягивание на перекладине		
	- при собственном весе до 70 килограммов	9 раз	6 раз
	- при собственном весе 70 килограммов и больше	7 раз	4 раза
	или толчок штанги от груди		



	- при собственном весе до 70 килограммов	55 % собственного веса	50 % собственного веса
	- при собственном весе 70 килограммов и больше	65 % собственного веса	60 % собственного веса
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	14 раз	12 раз
8.	Стрельба из малокалиберной винтовки		
	- на 25 метров	37 очков	35 очков
	- или на 50 метров	40 очков	34 очка
	или из боевого оружия на 100 метров	65 очков	60 очков
9.	Туристский поход	один на 25 километров или два по 15 километров	один на 20 километров или два по 12 километров

## «Бодрость и здоровье»

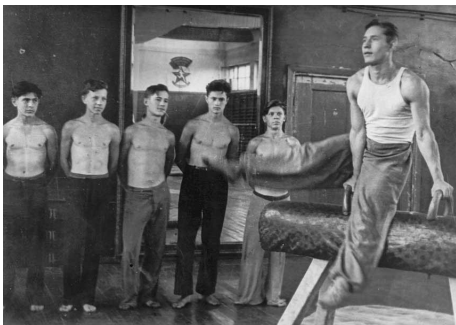
### 40—49 лет

1. Бег 60 метров — 14,0.
2. Кросс 800 метров — 3.15 или лёгкий бег — 20 минут.
3. Прыжок в длину с места — 190 сантиметров.
4. Метание гранаты — 32 метра или толкание ядра — 6,20.
5. Ходьба на лыжах 5 километров — 35 минут; для бесснежных районов смешанное передвижение (ходьба — бег) 5 километров — 40 минут или езда на велосипеде 10 километров — 40 минут.
6. Плавание без учёта времени 100 метров.
7. Сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке — 10 раз.
8. Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 метров — 34 очка.
9. Туристский поход — 20 километров.

### 50—60 лет

1. Ускоренная ходьба 400 метров — 2.50.
2. Лёгкий бег — 15 минут.
3. Прыжок в длину с места — 170 сантиметров.
4. Толкание набивного мяча 8 метров.
5. Ходьба на лыжах 5 километров без учёта времени, для бесснежных районов смешанное передвижение 5 километров без учёта времени.
6. Плавание без учёта времени — 50 метров.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке — 8 раз.
8. Туристский поход — 10 километров.

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





## Список использованной литературы:

1. История физической культуры и спорта. В.В. Столбов, Л.А.Финогенова, Н.Ю.Мельникова / Учебник под ред. В.В.Столбова - 3-е изд, перераб. и доп.
2. ГТО - основа систематизации средств и методов советской физической культуры/ А.Д.Новиков// Теория и практика физической культуры,1939 г.
3. Постановление ЦК КПСС Совета Министров СССР от 17 января 1972 г.,
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. М.: Физкультура и спорт, 1963 г.
5. Физическая культура и спорт в СССР. - М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. /А.А Аронов, В.Б.Волошинов//- М.: Изд. ДОСААФ , 1976 г.