



# ГТО

Готов к Труду и  
Обороне

# Что такое ГТО?

ГТО — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.



# Знак ГТО

Знак ГТО 1 степени.



Знак ГТО 2 степени.



# История



Принятая в 1931 году программа состояла из:

- «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 появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

- Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 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 с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс, 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 — каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.

# Горжусь тобой, Отечество!

- \* Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- \* Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



# Виды испытаний.

## Обязательные:

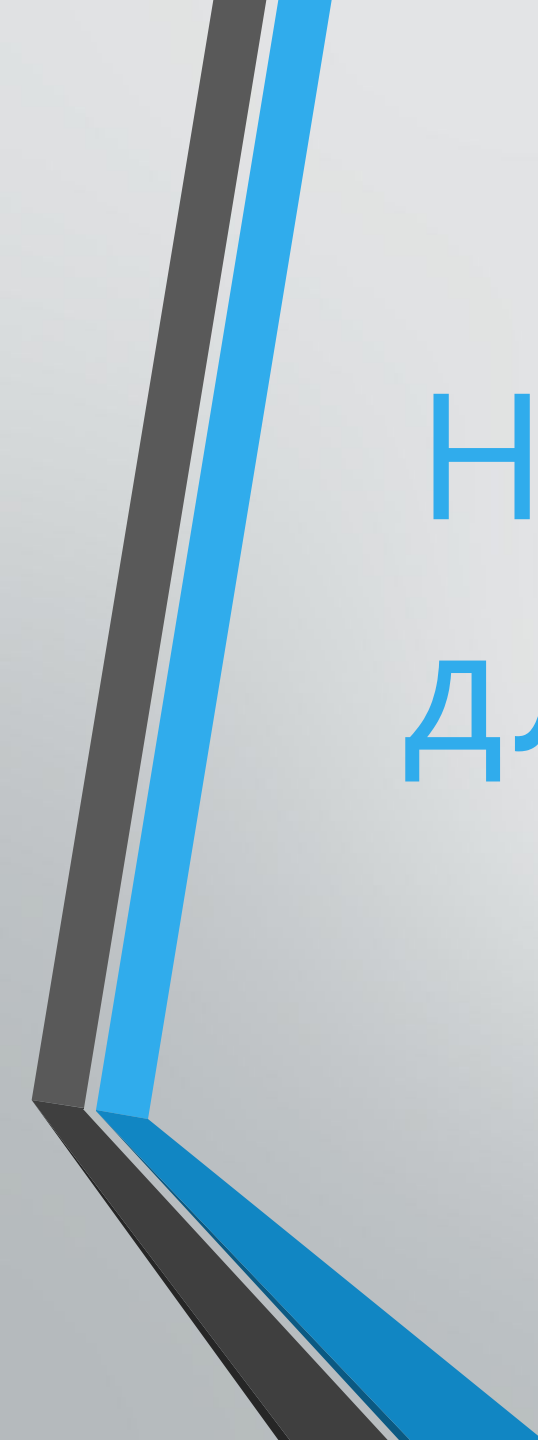
- Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  
(кол-во раз)
- \* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
(кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

# Виды испытаний.

По выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.





# Некоторые нормы ГТО для юношей и девушек 16—18 лет

| Виды упражнений                           | Юноши                |                   | Девушки              |                   |
|---|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
|   | на серебряный значок | на золотой значок | на серебряный значок | на золотой значок |
| Бег 100 м (сек.)                          | 14,2                 | 13.5              | 16,2                 | 15,4              |
| 500 м (мин., сек.)                        | -                    | -                 | 2.00                 | 1.50              |
| 1000 м (мин., сек.)                       | 3.30                 | 3.20              | -                    | -                 |
| Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.) | 1.25                 | 1.15              | 1.30                 | 1.20              |
| Прыжок в длину (см)                       | 240                  | 280               | 140                  | 175               |
| Прыжок в высоту (см)                      | 125                  | 135               | 105                  | 115               |
| Метание гранаты весом                     |                      |                   |                      |                   |
| 500 г (м)                                 | -                    | -                 | 21                   | 25                |
| 700 г (м)                                 | 35                   | 40                | -                    | -                 |
| Толкание ядра весом                       |                      |                   |                      |                   |
| 4 кг (м, см)                              | -                    | -                 | 6.00                 | 6.80              |
| 5 кг (м)                                  | 8                    | 10                | -                    | -                 |
| Марш-бросок                               |                      |                   |                      |                   |



### III ступень, 11-12 лет

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)  | Мальчики          |                    |                 | Девочки           |                    |                 |
|--------------------------------|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                                |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>Знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |                    |                 |                   |                    |                 |
| 1.                             | Бег на 60 м (сек.)   | 11,0              | 10,8               | 9,9             | 11,4              | 11,2               | 10,3            |
| 2.                             | Бег на 1,5 км<br>(мин., сек.)  | 8.35              | 7.55               | 7.10            | 8.55              | 8.35               | 8.00            |
|                                | или на 2 км<br>(мин., сек.)  | 10.25             | 10.00              | 9.30            | 12.30             | 12.00              | 11.30           |
| 3.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см)   | 280               | 290                | 330             | 240               | 260                | 300             |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                | 150               | 160                | 175             | 140               | 145                | 165             |
| 4.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)            | 3                 | 4                  | 7               | -                 | -                  | -               |
|                                | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | -                 | -                  | -               | 9                 | 11                 | 17              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (кол-во раз)     | 12                | 14                 | 20              | 7                 | 8                  | 14              |

## Испытания (тесты) по выбору:

|    |  |                         |                         |                            |                         |                         |                            |
|----|--|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 5. | Метание мяча<br>весом 150 г (м)  | 25                      | 28                      | 34                         | 14                      | 18                      | 22                         |
| 6. | Бег на лыжах на<br>2 км (мин., сек.)   | 14.10                   | 13.50                   | 13.00                      | 14.50                   | 14.30                   | 13.50                      |
|    | или на 3 км  | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени       |
|    | или кросс на 3 км<br>по пересеченной<br>местности*   | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени       |
| 7. | Плавание 50 м<br>(мин., сек.)  | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | 0.50                       | Без учета<br>времени    | Без учета<br>времени    | 1.05                       |
| 8. | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу  | Достать пол<br>пальцами | Достать пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать пол<br>пальцами | Достать пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями |
| 9. | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки из<br>положения сидя<br>или стоя с опорой<br>локтей о стол или<br>стойку,<br>дистанция - 5 м<br>(очки) | 10                      | 15                      | 20                         | 10                      | 15                      | 20                         |



## V ступень, 16-17 лет

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)   | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                             | Бег на 100 м (сек.)  | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 9.20           | 8.50            | 7.50         | 11.50          | 11.20           | 9.50         |
|                                | или на 3 км (мин., сек.)   | 15.10          | 14.40           | 13.10        | -              | -               | -            |
| 3.                             | Прыжок в длину с разбега (см)  | 360            | 380             | 440          | 310            | 320             | 360          |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                           | 200            | 210             | 230          | 160            | 170             | 185          |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 8              | 10              | 13           | -              | -               | -            |
|                                | или рывок гири (кол-во раз)  | 15             | 25              | 35           | -              | -               | -            |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)               | -              | -               | -            | 11             | 13              | 19           |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |
| 5.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)           | 30             | 40              | 50           | 20             | 30              | 40           |
| 6.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6            | + 8             | + 13         | + 7            | + 9             | + 16         |

## Испытания (тесты) по выбору

|     |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27                | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|     | или весом 500 г (м)   | -                 | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)   | -                 | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|     | или на 5 км (мин., сек.)  | 25.40             | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|     | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -                 | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|     | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|     | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18                | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |



- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.



- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

**ЗНАК  
ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
БУДЬ ЗДОРОВ**

*Возрождая традиции!*

**Знак 1, рельефный**  
**Размер: 27x27 мм**  
**Варианты крепления:**  
**цанга, булавка, винт**



**Знак 2**  
**Поднятый/опущенный металл**  
**Размер: 27x27 мм**  
**Варианты крепления:**  
**цанга, булавка, винт**



**ЗНАКИ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
(ГТО)**

*Возрождая традиции!*

**УДОСТОВЕРЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**UD6**  
Размер: 70x100 мм  
Плотная бумага



**UD4**  
Размер: 110x80 мм  
Бумвинил, плотная бумага

**ФУТЛЯРЫ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**FU98**  
Внут. размер: 32x32 мм



**FU125a (бордо)**  
**FU125b (синий)**  
Внут. размер: 45x42 мм

**ПОДЛОЖКА В УПАКОВКЕ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**UD7**  
Размер: 100x70 мм  
Плотная бумага



На подложке можно использовать  
Герб Вашего субъекта или города

На подложке возможно нанесение текста  
и/или изображения по Вашему заказу.

На подложке можно использовать флаг  
Вашего субъекта или города.

Расчёт стоимости аксессуаров для знаков производится по запросу

**ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА КУБКОВ, ПРИЗОВ, МЕДАЛЕЙ, ПЛАКЕТОК,  
ЗНАЧКОВ, ПОДАРОКОВ, СУВЕНИРОВ. ОПЕРАТИВНАЯ ГРАВИРОВКА  
БОЛЕЕ 130 ДИЛЕРОВ В 77 СУБЪЕКТАХ РФ И СНГ!**

**ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА : (495) 646-87-82  
www.dialcon.ru**





**Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.**

**Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать.**