DOI: 10.17117/no.2015.01.149

Поступило в редакцию: 12.01.2015

<http://ucom.ru/doc/no.2015.01.149.pdf>

doc@kgufkst.ru

Овчинников Ю.Д. Система «Готов к труду и обороне» в СССР. Исторический экскурс

**Ovchinnikov Yu.D.
The system is "Ready for labor and defense" in the USSR.
Historical excursus**

Автор предлагает совершить экскурс в историю системы ГТО действовавшей на территории СССР с 1931 по 1991 годы. Такой экскурс необходим российской молодежи так в 2015 году вводятся российские нормы ГТО. Новые российские нормативы введены официально на государственном уровне. Президент России В.В. Путин предложил воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО ("Готов к труду и обороне") в современном формате, а сдачу нормативов учитывать при поступлении в вузы
Ключевые слова: история ГТО, система, механизм реализации, исторический документ, нормативы

Author proposes to make a digression into the history of the TRP system operating in the territory of the USSR from 1931 had. Such insight is necessary for the Russian youth so in 2015 entered the Russian norms TRP. New Russian regulations introduced officially at the state level. Russian President V.Putin proposed to recreate in Russia athletic complex TRP ("Ready for labor and defense") in a modern format, and delivery specifications to consider when applying to colleges and universities

Key words: history, the TRP system, the implementation mechanism, a historical document, standards

Овчинников Юрий Дмитриевич
Кандидат технических наук, доцент,
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, ул. Буденного, 161

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Candidate of Technical Sciences, associate Professor
Kuban State University of Physical Culture, Sports
and Tourism
Krasnodar, Budennogo st., 161

Актуальность данной статьи обусловлена возникшей общественной ситуацией, а именно воссоздание комплекса ГТО [1, 5]. Более того молодое поколение имеет смутное представление о ГТО и не владеет информацией о ГТО советского времени. Данная статья поможет не только совершить экскурс в историю массового физкультурного движения, но и показать реальность существования ГТО.

Новые российские нормативы введены официально на государственном уровне [указ] Президент России Владимир Владимирович Путин предложил воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО ("Готов к труду и обороне") в современном формате, а сдачу нормативов учитывать при поступлении в вузы.

Историческая справка развития ГТО в СССР.

Готов к труду и обороне СССР (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов – марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей). Комплекс ГТО был введен в 1931 году по инициативе ВЛКСМ для "повышения уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...". Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

В 1932 году программа комплекса ГТО была дополнена второй ступенью и в 1934 году – ступенью "Будь готов к труду и обороне" (БГТО). Первая ступень ГТО была рассчитана на девушек и юношей 16-18 лет; вторая – на взрослых (19 лет и старше). Ступень БГТО – на девочек и мальчиков 14-15 лет. Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

С 1966 года была введена специальная ступень комплекса – "Готов к защите Родины" (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Это позволило расширить воз-

растные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО было дано свое название: первая ступень – "Смелые и ловкие", вторая ступень – "Спортивная смена", третья ступень – "Сила и мужество", четвертая ступень – "Физическое совершенство", пятая ступень – "Бодрость и здоровье". В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет – "Почётным значком ГТО". Для коллективов физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, был учрежден специальный знак отличия – "За успехи в работе по комплексу ГТО". К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. Последний Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет. Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года (ссылка на РИА Новости). Знак ГТО 1 ступени. 1930-е годы.

Значок «Отличник ГТО» присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV ступени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один 1-й разряд или два вторых разряда [1]. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное 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».

Почтовая марка со знаком ГТО, выпущенная в 1940 году. 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. Подведем исторический итог развития системы ГТО в хронологическом периоде.

Программа ГТО принята была в 1931 году и 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 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.

Каждый мог выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям, обучаясь в различных учебных заведениях.

Рассмотрим некоторые методические особенности системы ГТО действовавшей в СССР. Следует отметить, что она имела четкую структуру, цели и задачи гражданско-патриотической направленности, которые всецело и полностью вписывались в концепцию развития советского общества.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО). ГТО составляет основу советской системы физического воспитания и имеет своей целью способствовать укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию советских граждан, успешной их подготовке к трудовой деятельности и защите социалистической Родины. Комплекс ГТО отражает идейно-политическую направленность советской системы физического воспитания, он положен в основу содержания всех учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране.

Впервые комплекс ГТО был создан по инициативе комсомола и введен в действие в 1931. В 1932 была введена II ступень ГТО, а в 1934 – ступень БГТО ("Будь готов к труду и обороне") – для школьников. В дальнейшем, в связи с улучшением физического воспитания в стране и повышением требований к уровню физического развития советских людей, в комплекс ГТО вносились дополнения и изменения.

В период 1931 – 1936 комплекс ГТО состоял из большого количества нормативов, обязательных для всех сдающих. Так, в ступень БГТО входило 16 норм, в I ступень ГТО – 21 норма и во II ступень ГТО – 24 нормы. Этот комплекс

ГТО имел некоторые недостатки: стандартность норм и требований, не учитывавших разнообразия географических условий в различных районах страны, длительность подготовки и сдачи норм в связи с большим их числом, слабую связь со спортивной специализацией.

В январе 1940 был введен новый комплекс ГТО. В нем наиболее удачно было достигнуто сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Комплекс ГТО во всех своих трех ступенях состоял из 2 частей: обязательных норм и норм по выбору, объединенных в группы. В первую часть входили теоретические требования и упражнения общеразвивающего и военно-прикладного характера; во вторую – упражнения, подобранные по их преимущественному значению для развития того или иного физического качества. Для получения значка БГТО требовалось сдать 11 норм, ГТО I ступени – 14 норм, ГТО II ступени – 15 норм. Новым в комплексе было введение для БГТО и ГТО II ступени оценок "сдано" и "отлично". В 1946 в комплексе ГТО сократили количество норм (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9). Этот комплекс ГТО также имел недостатки, в частности некоторые группы норм по выбору были неравноценны, возрастные группы комплекса не соответствовали возрастным градациям учащихся учебных заведений.

В комплексе ГТО, введенном в действие в 1955, не предусматривалось деления нормативов на обязательные и по выбору. Были установлены единые обязательные нормы для всех сдающих (БГТО – 10, I ступень – 12, II ступень – 11), уточнены возрастные категории и нормативные показатели. В дальнейшем, в связи с изменением школьных программ и спортивной классификации, необходимо было найти лучшее сочетание нормативов комплекса ГТО с программными требованиями по физическому воспитанию в школах, ремесленных училищах, средних и высших учебных заведениях и усилить спортивную направленность комплекса ГТО.

Эти задачи были решены в новом комплексе ГТО, введенном в действие с 1 янв. 1959. Этот комплекс ГТО был построен, как и предыдущий, по принципу последовательного всестороннего физического развития населения, начиная с детского возраста и кончая пожилым. Он состоит из 3 ступеней: БГТО, ГТО I и ГТО II. Изменен ряд нормативов, введена новая система оценки результатов сдачи норм.

Ступень БГТО была рассчитана на девочек и мальчиков 14 – 15 лет, задача ее – способствовать укреплению здоровья школьников, привитию им жизненно необходимых навыков, вовлечению их в систематические занятия физической культурой и спортом. В эту ступень входит 7 нормативов: гимнастика, бег на 60 м, прыжки в длину или высоту с разбега, метание на дальность гранаты для мальчиков и теннисного мяча для девочек, плавание, лыжи и туристский поход (в бесснежных районах страны лыжи заменяются кроссом – 300 м для девочек и 500 м для мальчиков). Кроме этого, необходимо выполнить требования III ступени пионерских умений и навыков.

I ступень ГТО предназначалась для девушек и юношей 16 – 18 лет; задача ее – способствовать всесторонней физической подготовке учащейся и рабочей молодежи, а также прививать ей прикладные навыки. В эту ступень входили 7

нормативов для девушек и 8 для юношей: гимнастика, бег на 100 м, прыжки в длину или высоту с разбега, метание гранаты, или диска, или копья, или толкание ядра; лыжные гонки: девушки – 3 км, юноши – 5 км (в бесснежных районах страны лыжи заменяются для девушек марш-броском на 5 км или велогонкой на 10 км, а для юношей соответственно на 8 км или 20 км), плавание, кросс (500 м девушки, 800 м юноши), стрельба (только для юношей).

II ступень ГТО рассчитывалась на взрослых (19 лет и старше); задача ее состояла в способствовании дальнейшему укреплению здоровья трудящихся, повышению их трудоспособности, достижению ими высокого уровня всестороннего физического развития и спортивной подготовки. Во II ступень входили те же нормативы, что и в I ступень, но с повышенными требованиями.

Нормы каждой ступени комплекса ГТО могут быть выполнены на оценку "сдано" и "отлично". Для сдающих на оценку "отлично" устанавливались дополнительные требования – наличие спортивного разряда и умение управлять мотором или парусом. Результаты сдачи норм комплекса ГТО оценивались очками по специальной таблице. В итоге сдачи всех норм нужно набрать установленную для каждой ступени комплекса ГТО сумму очков. Например, для сдающих БГТО на оценку "сдано" – 175, на оценку "отлично" – 350 очков; для девушек, сдающих ГТО I ступени на оценку "сдано", – 200, а на оценку "отлично" – 300 очков, для юношей – соответственно 240 и 400 очков. Сдача норм комплекса ГТО проводилась в условиях спортивных соревнований. Лица, полностью выполнившие нормы, награждались значками ГТО, которые имели специальную форму и спортивный дизайн [4].

Комплекс ГТО играл большую роль в развитии массовости физкультурного движения в нашей стране (с 1931 по 1960 нормы комплекса ГТО сдало более 60 млн. человек), в улучшении содержания, форм и методов физического воспитания, в приобщении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом, в укреплении здоровья и всестороннем развитии физических способностей советских людей.

Приложение к статье. Исторический документ.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОМИТЕТ КПСС

СОВЕТ МИНИСТРОВ СССР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 17 января 1972 г. N 61

О ВВЕДЕНИИ НОВОГО ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО)

Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании советской системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Вместе с тем на современном этапе развития социалистического общества действующий ныне комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствует задачам, поставленным XXIV съездом

КПСС в области физической культуры и спорта, и не может служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания.

Отставание норм комплекса ГТО от требований времени и серьезные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО отрицательно сказываются на развитии физической культуры и спорта в стране.

Слабо используется физическая культура для улучшения профессиональной и военно-прикладной подготовки учащейся молодежи. На многих предприятиях, стройках, в учреждениях, в колхозах и совхозах отсутствует повседневная забота о физическом воспитании трудящихся. Крайне ограниченно применяются средства физической культуры в системе научной организации труда и отдыха рабочих и служащих, в целях укрепления здоровья трудящихся и профилактики профессиональных заболеваний, в борьбе с вредными привычками, а также в укреплении трудовой и общественной дисциплины, в воспитательной работе с молодежью.

Многие министерства и ведомства, партийные, советские, профсоюзные и хозяйственные организации медленно решают задачу расширения материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

Новый комплекс ГТО, являющийся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины.

Придавая большое общественное и государственное значение совершенствованию советской системы физического воспитания, Центральный Комитет КПСС и Совет Министров Союза ССР постановляют:

1. Утвердить разработанный Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ новый Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) и ввести его в действие с 1 марта 1972 г. (прилагается).

2. Обязать ЦК компартий союзных республик, крайкомы, обкомы, горкомы и райкомы партии, Советы Министров союзных и автономных республик, исполкомы краевых, областных, городских и районных Советов депутатов трудящихся, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Исполком Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, ЦК ДОСААФ СССР, министерства и ведомства разработать и осуществить мероприятия по введению нового Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

3. Утвердить пять переходящих Красных Знамен Совета Министров СССР для ежегодного награждения союзных и автономных республик, краев и областей, добившихся лучших показателей по подготовке значкистов комплекса ГТО.

4. Разрешить Комитету по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР по мере накопления опыта работы вносить в положение, требования и нормы Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО необходимые поправки и изменения.

Утвержден
Постановлением ЦК КПСС,
Совета Министров СССР
от 17 января 1972 г. N 61

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО)

ПОЛОЖЕНИЕ
О ВСЕСОЮЗНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ КОМПЛЕКСЕ
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Сдача требований и нормативов по установленным комплексом ГТО видам испытаний для учащейся, студенческой и трудящейся молодежи допризывного и призывного возрастов является обязательной.

Лица среднего и старшего возрастов принимают участие в подготовке и выполнении разрядных нормативов по многоборьям комплекса ГТО на добровольной основе. Их подготовка обеспечивается занятиями в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, участием в соревнованиях по многоборьям комплекса ГТО в коллективах физической культуры, районах, городах, областях, краях, автономных и союзных республиках, первенстве страны.

II. СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО

Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из:

- а) БГТО – 1 ступени – для учащихся 1 – 3 (4) классов школы;
- БГТО – 2 ступени – для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы;
- ГТО – 1 ступени – для учащихся 9 – 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста;
- ГТО – 2 ступени – для студентов и трудящейся молодежи 18 – 27 лет;

б) многоборий комплекса ГТО – для учащихся, студентов и трудящихся в возрасте 10 – 60 лет.

Примечание. В скобках приведены классы школ, работающих в соответствии с Основными направлениями реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

III. ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ, НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

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.).

БГТО – 1 ступени – для учащихся 1 – 3 (4) классов

-----Т-----									
Виды испытаний					Нормативы				
+-----Т-----+									
мальчики					девочки				
+-----Т-----+-----Т-----+									
золотой					серебряный				
значок					значок				
+-----+-----+-----+-----+									
1. Бег 60 м (сек.)					10,0	10,8	10,3	11,0	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)					4,30	5,00	5,00	5,40	
3. Подтягивание (раз):									
на высокой перекладине					6	3	-	-	
на низкой перекладине									
(высота 95 см)					-	-	12	6	
или									
подъем туловища из положе-					-				
ния лежа на спине (раз в									
1 мин.)					-	-	25	20	
или									
сгибание и разгибание рук									
в упоре лежа на полу (раз)					-	-	10	6	
L-----+-----+-----+-----+									

Требования:

1. Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета на оценку не ниже "хорошо".
2. Уметь проплыть 50 м.
3. Пробежать на лыжах 1 км мальчикам за 7 мин., девочкам – за 7 мин. 30 сек. (только для районов со снежной зимой).

БГТО – 2 ступени – для учащихся 4 (5) – 8 (9) классов

Т									
Виды испытаний					Нормативы				
Т									
мальчики					девочки				
Т									
золотой					серебряный				
значок					значок				
Т									
1. Бег 60 м (сек.)									
8,8					9,6				
10,3									
2. Бег 2000 м (мин., сек.)									
8,20					9,20				
10,00					11,20				
3. Подтягивание (раз):									
на высокой перекладине					10 8 - -				
на низкой перекладине									
(высота 95 см)					- - 14 8				
или									
подъем туловища из положе-									
ния лежа на спине (раз в									
1 мин.)					- - 30 25				
или									
стигание и разгибание рук									
в упоре лежа на полу (раз)					- - 12 8				
Т									

Требования:

1. Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета на оценку не ниже "хорошо" (для девочек).
2. Метнуть мяч весом 150 г на 40 м (для мальчиков).
3. Проплыть 50 м: мальчикам – за 55 сек., девочкам – за 80 сек.
4. Пробежать на лыжах 3 км мальчикам за 18 мин., девочкам – за 20 мин. (только для районов со снежной зимой).

ГТО – 1 ступени – для учащихся 9 – 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18 лет

Т									
Виды испытаний					Нормативы				
Т									
юноши					девушки				
Т									
золотой					серебряный				
значок					значок				
Т									
1. Бег 100 м (сек.)					13,6	14,8	16,8	17,0	
2. Бег 2000 м (мин., сек.)					-	-	10,00	11,30	
Бег 3000 м (мин., сек.)					12,00	13,30	-	-	
3. Подтягивание (раз):									
на высокой перекладине					12	9	-	-	
на низкой перекладине									
(высота 110 см)					-	-	16	10	
или									
подъем туловища из положе-									
ния лежа на спине (раз в									
1 мин.)					-	-	35	27	
или									
стигание и разгибание рук									
в упоре лежа на полу (раз)					-	-	14	10	
Т									

Требования:

1. Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета на оценку "отлично" (для девушек).
2. Метнуть гранату весом 700 г на 32 м (для юношей).
3. Выполнить упражнение по стрельбе из малокалиберной винтовки (дистанция 25 м, 5 выстрелов) с результатом: из винтовки типа ТОЗ-8 – 30 очков, из винтовки типа ТОЗ-12 – 33 очка или из пневматической винтовки (дистанция 5 м, 5 выстрелов) с результатом 4 попадания в черный круг.
4. Проплыть 50 м: юношам – за 50 сек., девушкам – за 70 сек.
5. Пробежать на лыжах: 5 км – юношам за 27 мин., девушкам – 3 км за 19 мин. (только для районов со снежной зимой).

Примечание. Юноши выполняют упражнение по стрельбе только из малокалиберной винтовки, девушки – из малокалиберной или пневматической винтовки.

ГТО – 2 ступени – для студентов 4-х курсов вузов и трудящейся молодежи 18 – 27 лет

-----Т-----												
Виды испытаний Нормативы												
+-----Т-----+												
мужчины женщины												
+-----Т-----+-----Т-----+												
золотой серебряный золотой серебряный												
значок значок значок значок												
+-----+-----+-----+-----+												
1. Бег 100 м (сек.)					13,2		14,3		15,7		17,9	
2. Бег 2000 м (мин., сек.)					-		-		10,15		11,50	
Бег 3000 м (мин., сек.)					12,00		13,30		-		-	
3. Подтягивание (раз):												
на высокой перекладине					14		11		-		-	
на низкой перекладине												
(110 см)					-		-		18		12	
или												
подъем туловища из положе-												
ния лежа на спине (раз в												
1 мин.)					-		-		40		30	
или												
сгибание и разгибание рук												
в упоре лежа на полу (раз)					-		-		16		12	
L-----+-----+-----+-----												

Требования:

1. Выполнить комплекс гимнастических упражнений на 32 счета на оценку "отлично" (для женщин).
2. Метнуть гранату весом 700 г на 35 м (для мужчин).
3. Пробежать на лыжах: 5 км – мужчинам за 26 мин. 25 сек., женщинам – 3 км за 19 мин. 30 сек. или 10 км мужчинам за 55 мин., женщинам – 5 км за 34 мин. 15 сек.
4. Проплыть 50 м: мужчинам – за 48 сек., женщинам – за 74 сек.

Примечание. Госкомспортам союзных и автономных республик, спорткомитетам краев, областей предоставляется право дополнять требования комплекса ГТО всех ступеней не более чем двумя упражнениями с учетом условий, традиций и интересов молодежи конкретного региона.

IV. СОДЕРЖАНИЕ МНОГОБОРИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Зимнее многоборье (троеборье)

для мальчиков и девочек 10 – 11 лет

подтягивание на перекладине, лыжные гонки – 1 км, стрельба из пневматической винтовки;

для мальчиков и девочек 12 – 13 лет

подтягивание на перекладине, лыжные гонки – 2 км, стрельба из пневматической винтовки;

для мальчиков и девочек 14 – 15 лет

подтягивание на перекладине, лыжные гонки – 3 км, стрельба из малокалиберной или пневматической винтовки;

для мужчин и женщин 16 – 39 лет

подтягивание на перекладине, лыжные гонки – женщины – 3 (5) км, мужчины – 5 (10) км, стрельба из малокалиберной винтовки;

для женщин 40 – 55 лет

подтягивание на низкой перекладине, лыжные гонки 2 (3) км, стрельба из малокалиберной винтовки;

для мужчин 40 – 60 лет

подтягивание на перекладине, лыжные гонки – 5 км, стрельба из малокалиберной винтовки.

Примечание. Для девочек 10 – 15 лет и женщин 16 – 55 лет подтягивание на низкой перекладине можно заменить сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу.

Летние многоборья ГТО

троеборье – для возраста 10 – 60 лет

1. Бег 60 (100) м, подтягивание на перекладине, бег 1000 (2000, 3000) м.

2. Бег 60 (100) м, метание мяча (гранаты), бег 1000 (2000, 3000) м.

3. Бег 60 (100) м, стрельба 50 (100) м, бег 1000 (2000, 3000) м.

4. Бег 60 (100) м, плавание 50 (100) м, бег 1000 (2000, 3000) м.

5. Плавание 50(100) м, стрельба, бег 1000 (2000, 3000) м.

6. Подтягивание на перекладине, плавание 50 (100) м, бег 1000 (2000, 3000) м.

Примечание. Выбор упражнения на силу, стрельбы или метания, дистанции в беге и плавании определяется для лиц 10 – 27 лет – программой комплекса ГТО, а для остальных групп – в каждом из требований по выбору.

четыреборье

для мальчиков и девочек 14 – 15 лет

7. Бег 60 м, подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание – 50 м, бег 2000 (3000) м.

8. Бег 60 м, метание мяча, плавание – 50 м, бег 2000 (3000) м.

для мужчин 50 – 60 лет

9. Стрельба из малокалиберной винтовки, подтягивание на перекладине, плавание 50 м, бег 3000 м.

для женщин 45 – 55 лет

10. Стрельба из малокалиберной винтовки, подтягивание на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание 50 м, бег 2000 м.

пятиборье

для мужчин 16 – 39 лет

11. Бег 100 м, подтягивание на перекладине, плавание 50(100) м.

12. Бег 100 м, метание гранаты, плавание 50 (100) м, стрельба из малокалиберной винтовки, бег 3000 м.

для женщин 16 – 39 лет

13. Бег 100 м, подтягивание на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание 50 (100) м, стрельба из малокалиберной винтовки, бег 2000 м.

14. Бег 100 м, метание гранаты, плавание 50 (100) м, стрельба, бег 2000 м.

для мужчин 40 – 49 лет

15. Бег 60 м, подтягивание на перекладине или метание гранаты, плавание 50 м, стрельба из малокалиберной винтовки, бег 2000 м.

для женщин 40 – 44 года

16. Подтягивание на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание 50 м, метание гранаты, стрельба из малокалиберной винтовки, бег 1000 (2000) м.

Примечания. 1. Начиная от областного масштаба и выше соревнования проводятся:

– в возрасте от 16 лет и старше по летнему многоборью по программе пятиборья;

– по стрельбе – из положения лежа с руки, с применением ружейного ремня;

– по лыжным гонкам для мужчин 16 – 39 лет – на дистанцию 10 км;

для женщин 16 – 39 лет – 5 км, для женщин 40 лет и старше – 3 км.

2. Госкомспортам союзных и автономных республик, спорткомитетам краев и областей предоставляется право замены одного из видов упражнений в многоборьях упражнением (видом) с учетом национальных особенностей, традиций, интересов населения и разработки для этих видов адекватной оценки результатов.

V. ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и многоборий ГТО для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и

спортивной работы; трудящейся молодежи – в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, пунктах начальной военной подготовки предприятий, учреждений и организаций, а также самостоятельно.

VI. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО, СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА ГТО

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 3 (4), 8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений, по освоению 80-часовой программы курса физической подготовки на пунктах НВП предприятий, учреждений и организаций.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года.

Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость во всех ступенях комплекса ГТО проводятся в конце учебного года в течение одного дня.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Требования разрешается сдавать в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки, в пионерских, оборонно-спортивных оздоровительных лагерях, во время проведения учебно-полевых сборов допризывников и призывников, спортивно-оздоровительных лагерях профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений.

Учащаяся и студенческая молодежь, допризывники и призывники из числа рабочих и служащих, не принявшие участие в соревнованиях по сдаче нормативов и требований комплекса ГТО в установленные сроки по уважительным причинам, имеют право на дополнительную сдачу при соблюдении условий и в сроки, определенные проводящими организациями.

Разрядные требования по многоборьям комплекса ГТО выполняются в соревнованиях коллективов физической культуры и спортивных клубов учебных заведений, предприятий, организаций и учреждений, районов, городов, областей, краев, автономных и союзных республик, чемпионатах и первенствах СССР.

К соревнованиям по комплексу и многоборьям ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой организованно или самостоятельно, имеющие разрешение врача.

Соревнования по видам испытаний комплекса и многоборий ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения упражнений (приложение N 1 <*>) и правилами соревнований по видам спорта.

Соревнования проводят судейские коллегии, утверждаемые районными (городскими) комитетами по физической культуре и спорту.

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Руководство и контроль за работой по подготовке значкистов комплекса ГТО, спортсменов-разрядников по многоборьям комплекса ГТО в республиках,

краях, областях, районах и городах осуществляется соответствующими госкомспортом и комитетами по физической культуре и спорту.

Ответственность за организацию работы по комплексу ГТО возлагается:

- в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, в средних специальных и высших учебных заведениях на администрацию, педагогические коллективы и общественные организации учебных заведений;
- на предприятиях, в учреждениях и организациях, в том числе совхозах и колхозах на администрацию, профсоюзные, комсомольские и физкультурные организации, комитеты ДОСААФ, медико-санитарные службы, пункты начальной военной подготовки;
- в организациях ДОСААФ на комитеты общества, администрацию домов обороны, спортивно-технических клубов.

Непосредственная ответственность за практическую работу по подготовке значкистов комплекса и разрядников по многоборьям ГТО возлагается в учебных заведениях на преподавателей (руководителей) физического воспитания, учителей физической культуры, военных руководителей, кафедры физического воспитания и военного дела, медицинских работников; на предприятиях, в учреждениях и организациях – на инструкторов-методистов производственной гимнастики и физической культуры, тренеров-преподавателей, медицинских и досаафовских работников.

Мероприятия, необходимые для целенаправленной и планомерной работы по подготовке учащихся, студентов, рабочих, служащих, колхозников-допризывников и призывников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, подготовке спортсменов-разрядников по многоборью ГТО финансируются в установленном порядке на проведение учебной работы по физическому воспитанию, физкультурно-спортивных соревнований.

VIII. УДОСТОВЕРЕНИЯ И ЗНАЧКИ КОМПЛЕКСА И МНОГОБОРИЙ ГТО

Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца (приложение N 2 <*>). Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО – классификационные билет и значки соответствующих разрядов.

В порядке исключения удостоверения и серебряные значки комплекса ГТО могут быть вручены лицам, не сдавшим требования по плаванию в связи с отсутствием в данной территории условий для овладения навыком плавания.

В этом случае в удостоверении значкиста комплекса ГТО делается запись "плавание не сдавал(а)". Территории, не имеющие условий для обучения навыку плавания, определяют комитеты по физической культуре и спорту краев, областей и АССР на предстоящий учебный год и доводят до сведения учебных заведений, предприятий, учреждений, физкультурных организаций.

Основанием для вручения удостоверения и значка комплекса ГТО является закрытая "Сводная ведомость сдачи нормативов и требований комплекса ГТО" (приложение N 2 <*>), подписанная руководителем и заверенная печатью учебного заведения, предприятия и организации.

Разряды по многоборьям комплекса ГТО присваиваются в порядке, установленном Единой Всесоюзной спортивной классификацией. Указанные документы являются документами учета работы по комплексу и многоборьям ГТО (приложение N 3) [3].

Список литературы:

1. Всесоюзный физкультурный комплекс Готов к труду и обороне СССР. М., 1960.
2. История спорта и физическая культура.
URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000465/index.shtml>
3. Нормы ГТО. URL: <http://russiansport.narod.ru/files/normsgto.html>
4. Система готов в труду и обороне в СССР РИА Новости.
URL: <http://ria.ru/spravka/20130313/927139708.html#ixzz39u4KrX7Q>
5. Кукушкин Г.И. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 1. М.: Физкультура и спорт, 1961. 368 с.

References:

1. The all-Union sports complex "Ready for labor and defense The USSR". M., 1960.
2. History of sport and physical culture.
URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000465/index.shtml>
3. Standards TRP. URL: http://russiansport.narod.ru/files/norms_gto.html
4. The system is ready for labor and defense in the USSR RIA Novosti.
URL: <http://ria.ru/spravka/20130313/927139708.html#ixzz39u4krx7q>
5. Kukushkin I. Encyclopedic dictionary of physical culture and sports. Vol. 1. M.: Sports, 1961. 368 p.

© 2015, Овчинников Ю.Д.
Система «Готов к труду и обороне» в СССР.
Исторический экскурс

© 2015, Ovchinnikov Yu.D.
The system is "Ready for labor and defense" in the
USSR. Historical excursus