

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1931 г.)*

| Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|--|--|--|---|
| <p>ГТО: Мужчины: I группа – 18–25 лет; II группа – 25–35 лет; III группа – 35 лет и старше. Женщины: I группа – 17–25 лет; II группа – 25–32 года; III группа – 32 года и старше.</p> | <p>21 (для мужчин и женщин): 15 практических. 6 теоретических.</p> | <p>Бег 100 м, 500 м, 1000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, подтягивание на перекладине, лазанье по шесту и канату, плавание 100 м, в том числе в одежде 50 м, плавание в течениях 10-ти мин, подъем и переноска патронного ящика 32 кг 50 м., езда на велосипеде, лыжи 3 км, 10 км, умение грести в лодке 1 км, передвижение в противогазе, ударничество на производстве, предприятии, учреждении или на общественной работе</p> | <p>Военные знания и навыки, знакомство с подачей первой помощи, основ самоконтроля, физкультурного движения и деятельностью Красного спортивного интернационала, выполнение санитарного минимума.</p> |

* Источник: Значок физкультурника «Готов к труду и обороне»: Положение и инструкция по сдаче испытаний, утвержденная ВСФК СССР / вступ. статья Н. К. Антипова. – Москва ; Ленинград : Физкультура и туризм, 1931. – 30 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1932 г.)*
(II ступень)

| Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|--|---|---|---|
| <p>ГТО II ступень: Мужчины: I группа – 18–25 лет; II группа – 25–35 лет; III группа – 35–45 лет. Женщины: I группа – 17–25 лет; II группа – 25–32 года; III группа – 32–45 лет.</p> | <p>25 (мужчины): 22 практических 3 теоретических. 21 (женщины): 19 практических 3 теоретических.</p> | <p>Пробежка с винтовкой, кросс 5 км (мужчины), 1 км (женщины), преодоление военного городка, поход пешком с полной военной выкладкой 35 км (мужчины), 25 км (женщины), прыжок в высоту, метание гранаты, плавание 400 м (мужчины), 200 м (женщины), прыжки в воду головой вниз, практическое знание приемов спасения на воде, ныряние на расстояние или в глубину, гребля, велокросс, лыжи, прыжки на лыжах с трамплина, спортивные игры, один из видов самозащиты, гимнастический комплекс, умение самому составить и провести зарядку, стрельба согласно положению о значке «Ворошиловский стрелок», умение провести беседу, доклад по основам Советской физической культуры. Необходимо было быть активистом физкультурной организации, подвести не менее 10-ти чел. к сдачи ГТО I ступени по отдельным видам, ударничество, сдача норм на значок ГТО I ступени.</p> | <p>Иметь санитарно-гигиенические знания и навыки, знание в объеме курсов младших медицинских техников (для женщин).</p> |

* Источник: Значок физкультурника «Готов к труду и обороне»: материалы по комплексу ГТО I и II ступени / ВСФК СССР; вступит. статья Н. К. Антипова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и туризм, 1933. – 358 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Будь готов к труду и обороне» (1934 г.)*

| Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|---|
| БГТО: 13-14 лет; 15-16 лет. | 16 (мальчики и девочки). | Бег 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, лыжи 2 км, 3 км, 5 км, лазание и подтягивание, прыжки в высоту и длину с разбега, поднимание и перенос патронного ящика 8 кг, 16 кг, равновесие, метания, ходьба в противогазе, гимнастический комплекс, физкультурно-организационные навыки, гребля, плавание 25 м, 50 м, стрельба из лука, стрельба из малокалиберной винтовки, санитарный минимум, туристические навыки, топография и ориентировка. | Знать и выполнять элементарные правила личной, школьной гигиены. Знать как пользоваться солнечными ваннами. Знать основные гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями в помещении. Знать основные правила простейшего самоконтроля. |

* Источник: Будь готов к труду и обороне : Положение и инструкции по сдаче испытаний на значок БГТО / обл.: П. П. Клеттенберг ; Всес. совет физ. культуры при ЦИК СССР. – Москва : Физкультура и туризм, 1934. – 64 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1940 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|---|---|--|---|
| 3 | <p>БГТО: 14-16 лет.</p> <p>ГТО:</p> <p>Мужчины: I группа – 17-30 лет; II группа – 31-40 лет; III группа – 41 год и старше.</p> <p>Женщины: I группа – 17-25 лет; II группа – 26-32 года; III группа – 33 года и старше.</p> | <p>БГТО: 6 обязательных, 5 по выбору.</p> <p>Мужчины: I ступень – 8 обязательных, 6 по выбору; II ступень – 8 обязательных, 6 по выбору.</p> <p>Женщины: I ступень – 8 обязательных, 5 по выбору II ступень – 8 обязательных, 5 по выбору.</p> | <p>Обязательные: гимнастика, преодоление полосы препятствий (с винтовкой и без), бег 500 м, 1000 м, плавание без учета времени, плавание в одежде 25-100 м, лыжи 3-20 км или туристский поход или пеший переход, стрельба из винтовки. По выбору (1 группа) бег 60 м, 100 м, плавание 25-50 м, велосипед, коньки 500 м. (2 группа) гимнастика, акробатика, прыжки в высоту и длину с разбега, теннис, вольтижировка. (3 группа) метание гранаты, метание копья или диска или мяча с петлей, толкание ядра, бросание камня, городки, стрельба из винтовки или стендовая. (4 группа) бег 1 км, 3 км, плавание 200 м, 400 м, гребля, лыжи 5 км, 20 км, коньки 1,5 км, 3 км. велосипед 10 км, 20 км, конный переход 20 км, 25 км, туризм, альпинизм, спортивные игры. (5 группа) равновесие, прыжок в воду с высоты, прыжок на лыжах, спуск с горы на лыжах, преодоление полосы препятствий, прыжок с парашютом, парусный спорт. (6 группа) лазания, подтягивания, метания связки гранат, штанга (жим, толчок), переноска груза равного собственному весу (мужчины).</p> | <p>Физкультурное движение в СССР (задачи и организация). Гигиена, самоконтроль, подача первой помощи.</p> |

* Источник: Новый комплекс «Готов к труду и обороне СССР» // Теория и практика физической культуры. – 1939. – Т. 4. № 1. – С. 4–8.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1942 г.)*
(дополнения и замены I ступень)

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|--|--|---|---|
| 3 | <p>ГТО: Мужчины: I группа – 16-30 лет; II группа – 31-40 лет; III группа – 41 год и старше. Женщины: I группа – 16-25 лет; II группа – 26-32 года; III группа – 33 года и старше.</p> | <p>Мужчины: I ступень – 8 обязательных, 6 по выбору; Женщины: I ступень – 8 обязательных, 5 по выбору.</p> | <p>Обязательные: Кросс в повседневной одежде и обмундировании 500 м, 1000 м. Преодоление полосы препятствий. Переправа в плавь с помощью ручных средств 100 м. Лыжи или пеший переход 3 км, 10 км, 15 км, 25 км. По выбору: (1 группа) бег 100 м, плавание 50 м (дополнение: переползание по-пластунски 30 м). (2 группа) гимнастика, акробатика, прыжки в высоту и длину (дополнение: прыжок в длину и высоту в повседневной одежде). (3 группа) метание гранаты, метание копья, стрельба, стрельба стендовая (дополнение: метание гранаты лежа). (4 группа) бег (кросс) 1-3 км, плавание 200-400 м, лыжи 5-20 км, вело-кросс 10 км, 20 км, альпинизм, футбол. Женщины – баскетбол. (дополнение: скоростной пеший переход 5-8 км. Кросс в повседневной одежде 1-3 км). (5 группа) равновесие (для женщин), прыжок в воду, прыжок на лыжах, спуск на лыжах, конкур-иппик (дополнение: <u>только мужчины штыковой бой на 3 укола</u>). (6 группа) лазания, подтягивания, метания связки гранат, штанга. (дополнение: лазание с помощью рук и ног).</p> | <p>Сведения по топографии и ориентированию на местности. Санитарная подготовка. Гимнастика и строевая подготовка. Материальная часть 3-линейной винтовки. (Лица, имеющие военную подготовку в объеме не ниже программ всеобуча или санитарную подготовку в объеме сандружинницы и медсестры, от сдачи перечисленных выше нормативов освобождаются).</p> |

* Составлено по: ФГУ «Государственный архив Российской Федерации». Ф. Р-7576. Оп. 1. Д. 417 б. Л. 60–62.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1946 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|---|--|---|--|
| 3 | <p>БГТО: 14-15 лет включительно (до 16 лет). ГТО: Мужчины: I группа – 16-30 лет (II ступень с 17 лет); II группа – 31-40 лет; III группа – 41 год и старше. Женщины: I группа – 16-25 лет (II ступень с 17 лет); II группа – 26-32 года; III группа – 33 года и старше.</p> | <p>БГТО: 4 обязательных, 3 по выбору. Мужчины: I ступень – 5 обязательных, 4 по выбору; II ступень – 5 обязательных, 4 по выбору. Женщины: I ступень – 5 обязательных, 3 по выбору; II ступень – 5 обязательных, 3 по выбору.</p> | <p>Обязательные: гимнастика, преодоление полосы препятствий, бег 500 м, 1 км, 3 км, плавание в одежде, лыжи или пеший переход/марш-бросок, <u>военизированный лыжный переход (только II ступень)</u>. По выбору (1 группа) бег 60 м, 100 м, барьерный бег (только II ступень), плавание 25-50 м, переползание по-пластунски, велоезда, коньки. (2 группа) гимнастика, акробатика, прыжки в длину или высоту с разбега, <u>тройной прыжок с разбега, прыжок с шестом, джигитовка, рубка на коне (только мужчины II ступень)</u>, прыжок на лыжах с учебного трамплина, вольтижировка на коне, теннис. (3 группа) бег (кросс) 500 м, 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, плавание 200 м, 400 м, лыжи 5 км, 10 км, 20 км, велосипед 10 км, 20 км или (дорожные/гоночные машины только II ступень), коньки 1,5-5 км, альпинизм, спортивные игры, <u>гребля, конный переход, альпинизм, фехтование, бокс, борьба (только II ступень)</u>. (4 группа) лазание, подтягивание на перекладине, штанга.</p> | <p>Физкультурное движение в СССР. Задачи организации ФК-движения в СССР. ФКиС – средство подготовки к социалистическому труду и обороне Родины. Комплекс БГТО – ГТО. (построение, задачи). Советские физкультурники в боях за Родину. Права и обязанности получившего значок БГТО. Для сдающих I-II ступени. Сталинская Конституция и задачи всестороннего физического воспитания как средства подготовки трудящихся к социалистическому труду. Решения партии и правительства о развитии ФКиС. Гигиена, самоконтроль, подача первой помощи.</p> |

* Источник: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». – Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1949. – 72 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1955 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|---|---|--|--|
| 3 | <p>БГТО: 13-14 лет включительно.</p> <p>Юноши и мужчины I ступень: 15-17 лет; 18-30 лет; 31-40 лет; 41-45 лет; 46 лет и старше.</p> <p>Девушки и женщины: 15-17 лет; 18-25 лет; 26-35 лет; 36-40 лет; 41 год и старше.</p> <p>Юноши и мужчины II ступень: 17-30 лет; 31-40 лет; 41-45 лет.</p> <p>Девушки и женщины II ступень: 17-25 лет; 26-35 лет; 36-40 лет.</p> <p>Мужчины старше 45 лет и женщины старше 40 лет могут быть допущены к сдаче норм ГТО II ступени по спец. разрешению врача.</p> | <p>БГТО – 10.</p> <p>I ступень – 12.</p> <p>II ступень – 11.</p> | <p>БГТО: лазание по канату или шесту, бег 60 м/кросс 500 м, прыжок в длину с разбега или прыжок в высоту с разбега, метание гранаты, плавание 25 м, лыжи/два однодневных пеших похода/два однодневных велосипедных пробега, спортивные игры.</p> <p>ГТО I ступень: лазание по канату или шесту/подтягивание на перекладине, бег 100 м, 800 м, 1500 м, ходьба и бег на местности 1 км, 3 км, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты, плавание 100 м, или без учета времени 50-200 м, лыжи 3 км, 5 км, 10 км или марш бросок 10 км/два однодневных пеших похода/два однодневных велосипедных пробега/велокросс, стрелковый спорт, спортивные игры.</p> <p>ГТО II ступень: те же испытания, что в I ступени (кроме спортивных игр), только по нормативам повышенной сложности.</p> | <p>Для всех ступеней: Физическая культура и спорт в СССР. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Первая помощь (до врача). Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> |

* Источник: Новый комплекс ГТО // Теория и практика физической культуры. – 1955. – Т. 18. Вып. 1. – С. 75–79.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1959 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|--|---|--|--|
| 3 | <p>БГТО – 13-14 лет;</p> <p>I ступень – 16-18 лет.</p> <p>II – ступень (мужчины): I группа – 19-35 лет; II группа – 36-45 лет; III группа – 46 лет и старше.</p> <p>(женщины): I группа – 19-25 лет; I группа – 26-36 лет; III группа – 36 лет и старше.</p> | <p>БГТО – 7.</p> <p>I ступень – 8.</p> <p>II ступень (мужчины) – 8;</p> <p>(женщины) – 7.</p> | <p>БГТО: гимнастика (утренняя, лазание по шесту или канату), бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты или теннисного мяча, плавание 50 м, лыжи 2 км, 3 км или кросс 300/500 м, туристский поход.</p> <p>ГТО I ступень: гимнастика (утренняя, переход из виса в упор переворотом, лазание по шесту или канату), бег 100 м, кросс 500/800 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты или диска/копья/ или толкание ядра, стрельба из винтовки, плавание 100 м, лыжи или марш-бросок или велогонка, выполнение юношеского разряда (для получения значка «Отличник»).</p> <p>ГТО II ступень: в соответствии с I ступенью по повышенным нормам. (кроме: гимнастика, подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на скамейке). для получения значка «Отличник» выполнить III взрослый разряд по любому виду спорта (кроме шахмат и шашек). В старшей возрастной группе сдающие освобождаются от этого требования.</p> | <p>БГТО: Награждаются учащиеся, выполнившие требования III ступени пионерских умений и навыков, за исключением требований, содержащихся в нормах комплекса ГТО.</p> <p>ГТО I ступень: Для юношей, сдающих на «Отлично», необходимо знание мотора, или наличия прав вождения мотоцикла, мотороллера, трактора, автомобиля, управление парусным судном, или выполнение спец. требований по альпинизму или парашютизму.</p> |

* Источник: Никифоров И. И. Новый комплекс ГТО / И. И. Никифоров // Теория и практика физической культуры. – 1959. – Т. 22. Вып. 2. – С. 81–86.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1972 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|--|--|--|--|
| 5 | <p>I ступень – «Смелые и ловкие» 10-13 лет. подразделялась на две возрастные группы 10-11 лет, 12-13 лет.</p> <p>II ступень – «Спортивная смена» 14-15 лет.</p> <p>III ступень – «Сила и мужество» 16-18 лет.</p> <p>IV ступень – «Физическое совершенство» подразделялась на две возрастные группы мужчины 19-28 лет, 29-39 лет. женщины 19-28 лет, 29-34 года.</p> <p>V ступень – «Бодрость и здоровье» для мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.</p> | <p>I ступень – 8 обязательных, 6 – по выбору.</p> <p>II ступень – 9.</p> <p>III ступень – 11.</p> <p>IV ступень – 10.</p> <p>V ступень – 9.</p> | <p>Обязательные: бег 30, 60, 100 м. кросс 300, 500, 800 м, 1 км, 3 км, бег на коньках 300, 500, 800 м, ускоренная ходьба, прыжок в длину и высоту с разбега, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, плавание 50 м, 100 м, Лыжи 1-10 км (в бесснежных районах езда на велосипеде или кросс или марш-бросок), подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье или на полу, лазание по канату, толкание ядра, толкание набивного мяча, толчок штанги от груди, поднимание и опускание туловища в положении лежа руки за головой. II-IV ступень. Необходимо иметь спортивный разряд по любому виду спорта (от III юношеского до II взрослого). Понимать значение, умение объяснить и выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики</p> | <p>Раздел требования предусматривает изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладения практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнения утренней гигиенической гимнастики. В III ступени комплекса ГТО в разделе требования предусматривается программа начальной военной подготовки.</p> |

* Источник: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 52 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1985 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|--|--|--|---|
| 7 | <p>1 часть БГТО: I ступень – «К стартам готов» 1-2 класс. II ступень – «Стартуют все» 3-4 класс. III ступень – «Смелые и ловкие» 5-6 класс. IV ступень – «Спортивная смена» 7-8 класс.</p> <p>2 часть ГТО: I ступень – «Сила и мужество» 9-11 класс, юноши и девушки 16-17 лет. II ступень – «Физическое совершенство» - мужчины и женщины 18-39 лет (с возрастными группами: 18-24, 25-29, 30-34, 35-39 лет). III ступень – «Здоровье в движении» - мужчины 40-60 лет (с возрастными группами: 40-44, 45-49, 50-54, 55-60 лет). Женщины 40-55 лет (40-44, 45-49, 50-55 лет).</p> | <p>1 часть БГТО: 7-10 испытаний. 2 часть ГТО: 7-9 испытаний.</p> | <p>Челночный без 3х30 м, бег 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, бег 1,5 км, 2 км, 3 км, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, метание гранаты, подтягивание на высокой перекладине или подъем переворотом, подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, плавание 25-50 м, прыжки в длину или в высоту с разбега, лыжи 1-5 км или 10 км, стрельба из пневматической или малокалиберной винтовки, туристский поход с проверкой туристских навыков (однодневный) или выполнение норм по ориентированию на местности. Для получения золотого значка в возрасте 12-24 года необходимо иметь спортивный разряд или владеть одной из прикладных специальностей/иметь звание общественного инструктора, судьи, тренера или выполнять общественную работу по ФКиС.</p> | <p>Раздел состоит из двух тем. 1. ФК в повседневной жизни человека. 2. Гражданская оборона. Знания по теме «ФК в повседневной жизни человека» и степень овладения практическими навыками по разделу умений выявляются в форме зачета. Сдающим должно быть дано не менее трех правильных ответов и продемонстрировано умение. Подготовка и выполнение зачетов и умений по гражданской обороне проводятся в процессе обучения по программе гражданской обороны.</p> |

* Источник: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 31 с.

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне» (1988 г.)*

| Количество ступеней | Возраст испытуемых | Количество испытаний (тестов) | Виды испытаний (тестов) | Виды знаний |
|---------------------|--|--|---|----------------|
| 4 | <p>Раздел а) БГТО I ступень – 1-3 (4) класс школы; БГТО II ступень – 4 (5) – 8 (9) класс школы. ГТО I ступень – учащиеся 9-10 (11) класс школы, профтехучилищ, средне специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста. ГТО II ступень – студенты и трудящаяся молодежь 18-27 лет.</p> <p>Раздел б) (по желанию) многоборье комплекса ГТО – учащиеся, студенты и трудящиеся в возрасте 10-60 лет.</p> | <p>БГТО I ступень – 3 теста, 3 требования. БГТО II ступень – 3 теста, 4 требования. ГТО I ступень – 3 теста, 5 требований. ГТО II ступень – 3 теста, 4 требования.</p> | <p>БГТО I ступень: бег 60 м, бег 1 км, подтягивание на высокой или низкой перекладине или подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнить комплекс гимнастических упражнений, уметь проплыть 50 м, пробежать на лыжах 1 км. БГТО II ступень: бег 60 м, бег 1 км, подтягивание на высокой или низкой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнить комплекс гимнастических упражнений (девочки), метнуть мяч весом 150 г (мальчики), проплыть 50 м, пробежать на лыжах 3 км. ГТО I ступень: бег 100 м, бег 2 или 3 км, подтягивание на высокой на низкой перекладине или подъем туловища из положения лежа на спине или сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнить комплекс гимнастических упражнений (девушки), метнуть гранату весом 700 г (юноши), стрельба, проплыть 50 м пробежать на лыжах 3 км (девушки) 5 км (юноши). ГТО II ступень: те же, что I ступень, кроме стрельбы. Многоборья ГТО: 15 видов многоборий (зимние, летние, троеборья, четырехборья, пятиборья).</p> | Не тестируются |

* Источник: Служи народу, товарищ ГТО // Советский спорт. – 1988. – 27 июля. – (№ 171). – С. 2.