

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ
И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ**



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796/79

ББК 75.1

В85

Авторы-составители:

П.А. Виноградов – доктор педагогических наук, профессор;

А.В. Царик – доктор философских наук;

Ю.В. Окуньков – кандидат педагогических наук

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
В85 «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М. : Спорт, 2016. – 234 с.

ISBN 978-5-906839-79-4

В книге на историческом опыте и современной практике физического воспитания населения раскрываются важные аспекты физического и духовного совершенствования человека, в первую очередь на примере внедрения комплекса ГТО. Обосновывается мысль об огромных возможностях современного человека самостоятельно сохранять и укреплять свое физическое и духовное здоровье, высокую работоспособность и активное долголетие.

Актуальность книги состоит в том, что эти вопросы рассматриваются в начальный период возрождения комплекса ГТО и спустя четверть века после его незаслуженного забвения.

Книга предназначена работникам физической культуры и спорта, образования, здравоохранения и системы обороны, готовящимся и сдающим нормативы и обладателям знака ГТО, а также широкому кругу читателей.

УДК 796/799

ББК 75.1

© П.А. Виноградов, А.В. Царик,
Ю.В. Окуньков, 2016

© Оформление. Издательство
«Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-79-4

Содержание

Комплекс ГТО: зачем и почему (вместо введения)	3
История становления и развития ГТО	7
У истоков	7
Наука на службе ГТО	24
Готовься к обороне!	27
В годы войны	30
Послевоенное строительство	32
ГТО-72. Новые формы	34
На селе	37
Подводя итоги	39
ГТО-85. Пути совершенствования	45
Последняя попытка в СССР	60
Возрождение ГТО в современной России	66
Путь к здоровью и физическому совершенству	85
Физическая культура и ее компоненты:	
знать и владеть	85
Разносторонность в гармонии	102
«Лет до ста расти нам без старости...»	105
С молодых ногтей	118
Великая триада – путь к совершенству	124
Создай свою систему физического совершенствования.	
Самоподготовка и самоконтроль	140
Заключение	158

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 160
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 4 декабря 2007 г.
Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 (с изменениями и дополнениями) 163
3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (с изменениями и дополнениями) 175
4. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Утверждены приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 (в ред. приказа Минспорта России от 16 ноября 2015 г.) 185