

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**

ISBN 978-5-906839-79-4

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

© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2016

## Содержание

---

<b>Комплекс ГТО: зачем и почему (вместо введения) .....</b>	<b>3</b>
<b>История становления и развития ГТО .....</b>	<b>7</b>
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
<b>Путь к здоровью и физическому совершенству .....</b>	<b>85</b>
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
<b>Заключение .....</b>	<b>158</b>

## 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