

ВСЕСОЮЗНЫЙ КОМИТЕТ  
ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПРИ СОВНАРКОМЕ СССР

---



**ВСЕСОЮЗНЫЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ  
КОМПЛЕКС  
„ГОТОВ К ТРУДУ  
И  
ОБОРОНЕ СССР“**

**«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1945**

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (Постановление СНК СССР) . . . . . | 1         |
| Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО . . . . .  | 3         |
| Из положения о комплексе ГТО . . . . .   | 3         |
| Таблицы нормативов . . . . .   | 10        |
| Условия сдачи норм . . . . .   | 28        |
| Общие условия сдачи норм по комплексу БГТО и ГТО . . . . .   | 28        |
| Физкультурное движение в СССР . . . . .  | 28        |
| Сведения по топографии и ориентированию на местности . . . . .   | 29        |
| Основы гигиены и самоконтроля . . . . .  | 30        |
| Гимнастика и строевая подготовка . . . . .   | 34        |
| Акробатика . . . . .   | 52        |
| Преодоление полосы препятствий . . . . .   | 54        |
| Пешие переходы . . . . .   | 59        |
| Поднимание штанги . . . . .  | 61        |
| Переправа вплавь с подручными средствами . . . . .   | 62        |
| Прыжки в воду . . . . .  | 62        |
| Приёмы спасания тонущего . . . . .   | 63        |
| Защита и нападение . . . . .   | 63        |
| Материальная часть винтовки . . . . .  | 66        |
| Переползание по-пластунски . . . . .   | 67        |
| Метание гранаты из положения лёжа . . . . .  | 67        |
| Военизированные переходы на лыжах . . . . .  | 67        |
| Спуск с горы на лыжах и слалом . . . . .   | 69        |
| <b>Инструкция об организации работы по комплексу ГТО . . . . .</b>   | <b>71</b> |

Отв. за выпуск **И. Т. Осипов**. Техн. редактор **Л. Г. Кошутина**.

Сдано в набор 5/V 1944 г. Подписано к печати 31/III 1945 г. Л66366. Формат 70×92<sub>3/4</sub>. Объем 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> печ. л. 4,42 авт. л. 4,64 уч.-изд. л. 66540 тип. экз. в 1 печ. л. Тираж 20 000 экз. Зак. № 5103. Цена 2 р. 50 к.

1-я Образцовая тип. г-реста «Полиграфкига» Оргиздпечи СНК РСФСР. Москва, Валуевая, 23.