

74.58

Т84

УНИВЕРСИТЕТЫ

РОССИИ

И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко,
Л. В. Тарасенко

Физическая подготовка
Сдача нормативов
комплекса ГТО

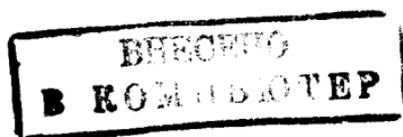
2-е издание

И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СДАЧА НОРМАТИВОВ
КОМПЛЕКСА ГТО**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание



**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
Т87

Авторы:

Туревский Илья Мордухович — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин факультета физической культуры Тульского государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого, академик Международной академии наук педагогического образования, член-корреспондент Международной академии информатизации, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;

Бородаенко Владимир Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальных и правовых дисциплин Тульского филиала Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России), заслуженный тренер Российской Федерации;

Тарасенко Людмила Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тульского государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого.

Рецензенты:

Панфилов О. П. — доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тульского государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого;

Сидорцов Р. В. — доцент кафедры специальных и правовых дисциплин Тульского института (филиала) Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России), кандидат юридических наук, доцент.

Туревский, И. М.

Т87 Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России).

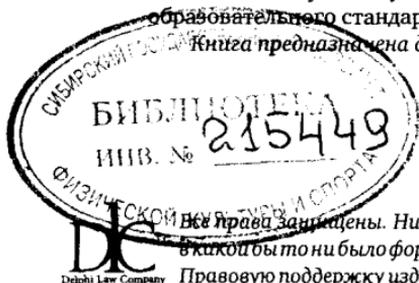
ISBN 978-5-534-11118-7

В учебном пособии содержится богатая информация об истории возникновения и развития ГТО, о его структуре и формах испытаний, а также о технологии подготовки к сдаче нормативов. В книге представлены задания на развитие двигательных качеств для подготовки и сдачи комплекса испытаний, а также прописаны все современные нормы ГТО.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Книга предназначена для студентов высших учебных заведений.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

- © Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В., 2015
- © Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В., 2019, с изменениями
- © ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-11118-7

Оглавление

Глава I. Комплекс ГТО. История возникновения и развития	5
Глава II. Формы организации работы по комплексу гто в вузах с позиций структурной организации двигательной деятельности	12
Глава III. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО.....	32
Глава IV. Влияние экзаменационных перерывов на подготовку по комплексу ГТО.....	48
Глава V. Внедрение в практику вузов АСУ-ГТО	59
Практические задания (развитие двигательных качеств для подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО).....	63
Контрольные вопросы по темам.....	115
Комплекс ГТО.....	115
История ГТО.....	115
Повышение физической подготовленности.....	116
Библиографический список	117
Приложения	119
Приложение 1. Указ Президента Российской Федерации от «24» марта 2014 г. № 172. Москва	119
Приложение 2. Правительство Российской Федерации постановление	121
Приложение 3. Правительство Российской Федерации распоряжение	121
Приложение 4. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выдержки)	122

Приложение 5. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	129
Спортивная часть Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	134
Приложение 6. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	137
Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	144