

75.113  
Т 87

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

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

Физическая подготовка  
Сдача нормативов  
комплекса ГТО

2-е издание

## 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