

Гуманитарного института
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 8 от 23 апреля 2019 г.

Кузьмичева Е. В., Томашевич А. М., Загоровская Н. В., Салахудинова Е. С.,
Жарикова Е. Л. **От подвижной игры к ГТО. Часть 2: Учебное пособие.** – М.:
«ИКЦ Колос-с», 2019. – 84 с.

ISBN 978-5-00129-393-4

Рецензент:

Кошелева А. В. – доктор культурологии, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Что нужно знать для подготовки к сдаче норм ГТО.....	6
1.1. Необходимые документы для сдачи нормативов.....	6
1.2. Главные спортивные дисциплины для сдачи нормативов.....	6
1.3. Нормативы ГТО для школьников.....	9
1.3.1. Нормативы ГТО II ступени.....	9
1.3.2. Нормативы ГТО III ступени.....	11
1.3.3. Нормативы ГТО IV ступени.....	13
1.3.4. Нормативы ГТО V ступени.....	15
Глава 2. Анатомо-физиологические особенности детей среднего и старшего школьного возраста.....	18
2.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста	18
2.2. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.....	20
Глава 3. Подвижные игры для различных нормативов	
3.1. Подвижные игры для подготовки школьников к сдаче норм ГТО II–V ступеней для испытания «Бег на лыжах».....	22
3.2. Подвижные игры для подготовки школьников к сдаче норм ГТО II–V ступеней для испытаний «Прыжок в длину».....	39
3.3. Подвижные игры для подготовки школьников к сдаче норм ГТО II–V ступеней для испытания «Метание мяча».....	54
3.4. Подвижные игры для подготовки школьников к сдаче норм ГТО II–V ступеней для испытания «Бег».....	72