

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.....	4
1.1. Методические основы организации и проведения самостоятельных занятий.....	4
1.2. Диагностика и самоконтроль состояния организма в процессе самостоятельных занятий.....	8
1.3. Оценка физического развития и физической подготовленности.....	9
1.4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.....	11
1.5. Подбор физических упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО.....	13
2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ ИСПЫТАНИЙ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....	15
2.1. Краткая характеристика испытаний и требований комплекса ГТО.....	15
2.2. Характеристика содержания государственных требований и нормативов комплекса ГТО (VI ступень).....	17
2.3. Методика составления программ самостоятельных занятий для подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО.....	21
2.4. Краткая характеристика основных средств и форм самостоятельных занятий по подготовке к сдаче испытаний комплекса ГТО.....	45
Контрольные вопросы.....	48
Библиографический список.....	49
П р и л о ж е н и е . Государственные требования к уровню физической подготовленности, теоретических знаний и недельному двигательному режиму.....	50

Кораблева Елена Николаевна

Самостоятельная подготовка к сдаче испытаний и требований комплекса «Готов к труду и обороне»

Редактор *А.А. Баутдинова*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Кашуба*

Подписано в печать 02.05.2017. Формат бумаги 60x84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 3,25 . Тираж 100 экз. Заказ № 60.

Балтийский государственный технический университет

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д.1