

**Самостоятельная** подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-метод. пособие / сост. А. В. Русяйкина ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Новосибирск : НГУЭУ, 2018. — 42 с.

# Оглавление

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Тест 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.....	7
Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.....	10
Тест 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.....	14
Тест 4. Рывок гири.....	17
Тест 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.....	21
Тест 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.....	24
Тест 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.....	27
Тест 8. Стрельба.....	30
Тест 9. Челночный бег 3x10 м (с).....	32
Заключение.....	34
Приложение. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	35
Рекомендуемая литература.....	40