

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ  
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Составитель: Баянкин Олег Васильевич,  
к.п.н., доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

**ПК-5. Способен повышать функциональные возможности обучающихся при  
подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».**

Задание 1. Составьте в правильной последовательности, из ниже приведенных условий, алгоритм получения допуска участника к прохождению тестирования (заполните таблицу).

Условия допуска участника к прохождению тестирования:

- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- наличие заявки на прохождение тестирования;
- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования);
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении либо его копии);

	Условия допуска участника к прохождению тестирования
1.	
	▼
2.	
	▼
3.	
	▼
4.	
	▼
5.	
	▼
6.	
	▼
7.	

Задание 2. Заполните таблицу «Порядок организации тестирования качеств быстроты (скоростные возможности) и силы»

Выполняемое упражнение	Техника выполнения испытания	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается
<b>Быстрота</b>		
Бег на 30, 60, 100 метров		
<b>Сила</b>		
Подтягивание из виса на высокой перекладине		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		

Задание 3. Заполните таблицу «Порядок организации тестирования качеств выносливость и гибкость».

Выполняемое упражнение	Техника выполнения испытания	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается
<b>Выносливость</b>		
Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м		
<b>Гибкость</b>		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		

Задание 4. Заполните таблицу «Порядок организации тестирования скоростно-силовых и координационных способностей».

Выполняемое упражнение	Техника выполнения испытания	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается
<b>Скоростно-силовые способности</b>		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
<b>Координационные способности</b>		
Челночный бег 3 x 10 метров		

Задание 5. Заполните таблицу «Порядок организации тестирования прикладных навыков (в зависимости от региональных особенностей, не менее 3»).

Выполняемое упражнение	Техника выполнения испытания	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается
Кросс (бег по пересеченной местности)		
Плавание		

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом		
--	--	--

Задание 6. Заполните таблицу «Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» V ступень».

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

<b>БЗ</b>	<b>- бронзовый значок</b>	<b>СЗ</b>	<b>- серебряный значок</b>	<b>ЗЗ</b>	<b>- золотой значок</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Возраст 16-17 лет</b>					
		<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
		<b>БЗ</b>	<b>СЗ</b>	<b>ЗЗ</b>	<b>БЗ</b>	<b>СЗ</b>	<b>ЗЗ</b>
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.							
8.							
9.							
10.							

11.						
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						