

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. Составить комплекс упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО
– бег на 60, 100 метров.

Задание 2. Составить комплекс упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО
– бег на 1000 м, 3000 метров.

Задание 3. Составить комплекс упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО
– Подтягивание из виса на высокой перекладине и Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
на полу.

Задание 4. Составить комплекс упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО
– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Задание 5. Составить комплекс упражнений для подготовки сдачи нормативов ГТО
– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Задание 6. Составить возможные индивидуальные траектории тестирования по
выполнению нормативов ГТО (не менее 3-х).

Литература:

1) Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой
работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И.
Синявский, А. В. Фурсов. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный
университет, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-00047-612-3. — Текст : электронный // Цифровой
образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:
<https://www.iprbookshop.ru/118981.html> (дата обращения: 13.07.2022).

2) Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов
испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. — URL:
<https://gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf> (дата обращения: 08.06.2022).