

Конкурсные задания (основная линейка)

Модуль А. Диагностика физической подготовленности (вариатив)

Задание: (письменная работа):

1. Разъяснить цели и задач педагогического тестирования;
2. Составить план педагогического тестирования и объяснить последовательность тестирования.
 - *Бег на месте за 10 секунд*
 - *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*
 - *Тест «Аист»*
 - *Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на тумбе*
 - *Гарвардский степ-тест*

Модуль В. Разработка и проведение основной части урока по физической культуре (инвариант)

Задание:

1. Спроектировать технологическую карту основного этапа урока (25 минут).

Конкурсные задания (юниорская линейка)

Модуль А. Организация приема норм ГТО (инвариант)

Задания:

Объяснить нормы выполнения комплекса «Готов к труду и обороне»:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;*
- б) наклон туловища вперед, из исходного положения стоя на тумбе;*
- в) подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)*
- г) поднятие туловища из положения лежа на спине*
- д) прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Модуль В. Разработка и проведение подготовительной части урока

Задания:

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры.

Содержание	Дозировка	ОМУ