**Практическое задание:**

**«Определение уровня развития двигательных качеств».**

**Выберите, кого вы будете тестировать (маму, папу, бабушку, дедушку, брата, сестру и т.д.)**

ЗАДАНИЕ: 1. Подготовьте место и инструменты (линейка, секундомер, протокол,

ручка, коврик или сложенное вчетверо одеяло, стул или скамейка) для

проведения тестирования.

2. Проверьте наличие спортивной формы у испытуемого.

3. Проведите обще - развивающие упражнения с тестируемыми.

4. В соответствии с правилами выполнения тестовых испытаний

проведите тестирование.

5. Занесите результаты в протокол.

6. Оцените результаты тестирования.

7. Сделайте выводы об уровне развития двигательных качеств.

Таблицы нормативов ГТО: <https://www.gto.ru/norms>

Правила выполнения нормативов: <https://www.gto.ru/#gto-method>

Уровень: золотой знак – отлично;

серебряный знак – хорошо;

бронзовый знак – удовлетворительно;

без знака – неудовлетворительно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемый (мама, папа…) : возраст:** | | | |
| **Двигательное качество** | **тест** | результат | оценка |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя (см). |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (см). |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа в сед (кол-во раз). |  |  |

Выводы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_