

МКДОУ Воскресенский детский сад №2 «Семицветик»

**Специалистам РМО
по физической культуре**

**Консультация
«Нормы ГТО для дошкольников»**

Руководитель РМО Тебелева Н.Н.

Ноябрь 2020 г.

**Второй вид программы - выполнение нормативов ВФСК ГТО
предусматривает выполнение следующих видов тестов:**

Мальчики

№	Вид испытания (тест)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10(с)	10,3	10,0	9,2
2.	Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6м (количество попаданий из 5 попыток)	2	3	4
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35

Девочки

№	Вид испытания (тест)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10(с)	10,6	10,4	9,5
2.	Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6м (количество попаданий из 5 попыток)	1	2	3
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30

Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО определяются в соответствии с 100- очковыми таблицами оценки результатов (приложение №1 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта России от 21 сентября 2018 года №814



Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой лопатки касаются мата ноги согнуты в коленях под прямым углом ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в ИП. Засчитывается, правильно выполненное, количество поднимания туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Участники меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания мата, лопатками; 3) пальцы разомкнуты из замка; 4) смещение таза.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола. Участнику предоставляется право выполнять 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Челночный бег 3x10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдой покрытием обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются 2 параллельные линии- «Старт» и «финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии касается линии рукой возвращается к линии старта касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш» Участники стартуют по 2 человека.