

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О ПРОВЕДЕНИИ ФЕСТИВАЛЯ «ДОШКОЛЬНИКИ СДАЮТ ГТО» СРЕДИ**  
**ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКИЙ САД № 91 ГОРОДА ОРЛА**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Организатором фестиваля «Дошкольники сдают ГТО» среди воспитанников муниципальной дошкольной образовательной организации детский сад № 91 города Орла является Факультет физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им И.С. Тургенева».

1.2. Фестиваль «Дошкольники сдают ГТО» призваны способствовать повышению эффективности деятельности муниципальных дошкольных образовательных учреждений по физическому развитию детей и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как важнейшего средства укрепления здоровья дошкольников.

1.3. Задачи фестиваля:

- формировать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни;
- создавать положительное отношение к спортивным соревнованиям;
- формировать двигательный опыт детей в соревновательных условиях.

1.4. Информация о проведении фестиваля освещается в средствах массовой информации.

**II. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ**

2.1. В фестивале принимают участие подготовительные к школе группы, состоящие из воспитанников в возрасте 6-7 лет.

2.2. В состав команды входят как мальчики, так и девочки .

**III. ПРОВЕДЕНИЕ ФЕСТИВАЛЯ**

3.1. Фестиваль проводится 7 апреля 2016. На территории МБДОО детский сад № 91 города Орла.

3.2. Программа фестиваля включает:

- парад - открытие;
- сдача игровых 5 тестов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО;
- показательные выступления воспитанников МДОО;
- церемония награждения;

**IV. СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА ФЕСТИВАЛЯ**

4.1. Судейская бригада фестиваля формируется, инструктор по физической культуре, преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта ОГУ.

**V. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

5.1. Каждый участник получает сертификат.

5.2. Участник выполнивший 5 заданий на золотой значок получает золотой знак; участник выполнивший смешанно 5 заданий на серебро и золото (или все серебро) получает серебрянный знак; участник выполнивший 5 заданий хотя бы с одним бронзовым результатом получает бронзовый знак.

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

## Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы). Описание проведения видов испытаний можно посмотреть <http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/>

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
----	--	---	---	---	---	---	---

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## **ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ ДОШКОЛЬНИК**

### **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

## **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

## **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

## **МЕТАНИЕ МЯЧА И СПОРТИВНОГО СНАРЯДА**

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.