Семинар для специалистов дошкольных образовательных учреждений

Создание условий для проведения фестиваля двигательно-игровой деятельности среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений города Красноярска по виду программы «ГТО: подтянись к движению!»

Перечень нормативов I ступени

Обязательные испытания (тесты):

- бег на 30 м (с);
- смешанное передвижение на 1000 м (мин, с);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Испытания (тесты) по выбору:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);
- бег на лыжах на 1 км (мин, с);
- плавание на 25 м (мин, с).

Внимание! Испытания (тесты) по выбору - бег на лыжах, плавание, участники смогут пройти по отдельному расписанию в установленных местах МАУ «ЦСК» (по согласованию, к.т. 272-69-28).

Обращаем внимание! Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия:

Мальчики/девочки		
золото	**серебро**	**бронза**
7	**6**	**6**

<u>Обязательное испытание (тест):</u>

бег на 30 м (с)

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием и выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

<u>Обязательное испытание (тест):</u>

смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Тестируемым 1 ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Обязательное испытание (тест):

сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:

нарушение прямой линии «плечи — туловище - ноги»;

отсутствие фиксации в исходном положении;

превышение допустимого угла разведения локтей;

разновременное разгибание рук.

<u>Обязательное испытание (тест):</u>

наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи 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 «+ ».

Испытания (тесты) по выбору:

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

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: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Участник имеет право:
- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

<u>Испытания (тесты) по выбору:</u>

метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.
Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания:
Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая — на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
- участник совершил заступ за линию метания.

<u>Испытания (тесты) по выбору:</u>

поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Для выполнения испытания создаются пары, участник выполняет испытание , «счетчик» удерживает его ноги за ступни и голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

<u>Испытания (тесты) по выбору:</u>

бег на лыжах на 1 км (мин, с)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте — по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

<u>Испытания (тесты) по выбору:</u>

плавание на 25 м (мин, с)

Испытание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.