

Требования к уровню физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе нормативов I ступени (6-8 лет) Комплекса ГТО

«Будь Готов к труду и обороне» (БГТО)

*(Проект нормативных требований к уровню физической подготовленности
детей дошкольного возраста при подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО)*

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы «Будь Готов к труду и обороне» (БГТО)
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы).

ДЕВОЧКИ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый уровень | Серебряный уровень | Золотой уровень | Бронзовый уровень | Серебряный уровень | Золотой уровень |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | или Смешанное передвижение на 1000 м., мин. сек | 7.10 | 6.40 | 7.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см.) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км. (мин, с) | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| | Смешанное передвижение на 1 км. , мин. сек | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м, (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения Сертификата БГТО* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| <p>* Для получения Сертификата «БГТО» необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.</p> | | | | | | | |