КОМПЛЕКС ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

1 СТУПЕНЬ

ВОСПИТАННИКИ (6 – 7 ЛЕТ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| серебряный уровень | золотой уровень | серебряный уровень | золотой уровень |
| 1 | Бег с высокого старта 30 м. (сек.) | 7,0 | 6,5 | 7,1 | 6,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (м.) | 1,1 | 1,2 | 1,0 | 1,1 |
| 3 | Метание мяча в цель с 6 метров (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | - | - |
| 5 | Силовой вис (кол-во раз) | - | - | 4 | 5 |
| 6 | Наклон вперед с прямыми ногами | достать пальцами пол | достать ладонями пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| 7 | Бег 500 м. | без учета времени | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

**1. Бег с высокого старта на 30 метров**

Дистанция для бега размечается на стадионе, спортивной или любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на дистанции 30,60 метров выполняется из положения высокого старта.

На дистанцию 100 м. из положения низкого старта.

**2. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения - стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Метание мяча в цель.**

Метание мяча в цель производится на расстоянии 6 метров в гимнастический обруч. Нижний край обруча должен находиться на высоте 2 метров от пола (обруч диаметром не более 90 см.). Каждому участнику предоставляется 5 попыток. Считается количество результатов.

**4. Подтягивание на высокой перекладине**.

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса, не касаясь ногами пола.

По сигналу «Есть» или очередному счету сдающий опускается в исходное положение и повторяет упражнение.

**5. Наклон вперед с прямыми ногами.**

Упражнение вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка» (пятки сомкнуть, носки ног на ширине стопы). Наклон должен выполняться медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «есть» испытуемый возвращается в исходное положение.