

Приложение  
к основной образовательной программе  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 21 «Умка» г. Воркуты

**Дополнение к Рабочей программе  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
по подготовке детей к сдаче нормативов «ГТО»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 21» г. Воркуты  
для детей дошкольного возраста 6 - 7 лет**

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
высшей кв. категории  
Александрова Е. В.

г. Воркута, 2016г.

Основанием для разработки Дополнения к Рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов «ГТО» (далее - Дополнение к Рабочей программе) являются нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ

2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.

3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) от 24.03.2014 № 172.

4. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Причем, Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО).

Для достижения поставленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- гибкости, координационных способностей,
- силы,
- скоростных возможностей,
- скоростно-силовых возможностей,
- прикладных навыков,
- выносливости.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

## **1. Цель и задачи реализации Дополнения к Рабочей программе**

**Цель:** совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания.

### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников, развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, выносливости, ловкости);
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- формирование у детей осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

### **Принципы внедрения ВФСК ГТО:**

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

### **Планируемые результаты**

Достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **2. Условия выполнения государственных требований комплекса «ГТО» обеспечиваются:**

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): дети старшего дошкольного возраста (6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У дошкольников необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности детей направленных, в том числе на подготовку к сдаче нормативов Комплекса ГТО I ступени и формированием начальных представлений о ВФСК ГТО в контексте почетного гражданского достижения.

1. В непосредственной образовательной деятельности (в подготовительной группе организуется 3 раза в неделю - 2 занятия в спортзале и 1 занятие на прогулке).

2. В рамках спортивных мероприятий МБДОУ. Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Проведению контрольно-проверочных упражнений обязательно должна предшествовать разминка для подготовки организма детей к предстоящим упражнениям. Разминочные упражнения должны быть подобраны с учетом предстоящих испытаний. Это поможет подготовить детей к требованиям выполнения упражнений с максимально возможным результатом. Основная часть строится в соревновательной форме. В заключительной части следует проводить анализ выполнения нормативов.

3. С учетом организации двигательного режима ДОУ;

4. В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

### **Упражнения различной направленности для подготовке детей 6-7 лет (I ступень) к сдаче норм ГТО**

#### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

#### ***Бег на 30 м***

Упражнение проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Инструктор по физкультуре находится с флажком и секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5—7 м ставится яркий ориентир. По команде инструктора «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» и инструктор делает взмах флажком и одновременно включает секундомер. В момент пересечения ребенком финишной линии секундомер останавливают. После бега ребенок отдыхает 3—5 мин. В это время проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

*Бег.* Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 30 м каждый; бег прыжками; челночный бег 3\*10; бег из разных стартовых положений; в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх; на носках в чередовании с бегом широким шагом; с захлестыванием голени назад; скрестным шагом.

*Прыжки.* Прыжки со скакалкой; с продвижением вперед; с продвижением вперед с набивным мячом; в высоту через шнур;

*Подвижные игры.* «Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Коршун и наседка», «Бери скорее», «Конь – огонь», « Передай мяч», «Канатоходец», «Штандер»,

*Игровые упражнения.* «Кто быстрее», «Перенеси предмет».

### ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

Это упражнение можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Педагог объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!», затем замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15—20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

*Прыжки.* Подпрыгивание с изменением положения рук и ног; с поворотом на 90°, ограничивая площадь приземления (в кружке, обруче, на линии); с поворотом на 180°; с продвижением вперед, в чередовании с подскоками на двух и на одной ноге; вверх с мест; вверх, доставая предмет с места; вверх, доставая предмет с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой; в глубину (спрыгивание); со скакалкой; через предметы; с запрыгиванием на предмет.

*Игровые упражнения.* «Паучки», «Кенгуру»,

*Эстафеты:* «Веселый канат». «Кто дальше прыгнет» «На четвереньках», «Тачка», «Кенгуру», «Волшебный фитбол», «Передача мяча в колонне».

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. В процессе выполнения спина слегка прогнута, руки прямые. Руки сгибаются до легкого касания грудью пола, а разгибаются до полного выпрямления.

Последовательность подготовительных упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у высокой опоры (подоконники или стол);
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Перечисленные упражнения выполняются сериями. В одном занятии нужно делать 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания интереса детей можно предложить посоревноваться или придумать для каждого

упражнения какое-либо образное название («лягушка», «бабочка машет крыльями» и т.п.). при переходе от одного задания к другому следует обращать внимание на его новизну.

*Упражнения.* Сгибание и разгибание рук в упоре у стены; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке: кисти на ширине плеч; сгибание и разгибание рук в упоре на полу; лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью двух рук одновременно; лежа в упоре, хват ладонями вниз за рукоятки гимнастического ролика (катание ролика: вперед на длину рук - назад к груди)

*Игровые упражнения.* «Крокодильчики» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» (ноги положить на фитбол, руками опереться в пол вниз лицом. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу);

*Подвижные игры.* «Собачки», «Замри», «Поменяйся местами», «Третий лишний», «Хвостики», «Стоп», «Фигуры».

### ***Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа***

Это упражнение направлено на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса.

Ребенок берется за перекладину хватом сверху и подтягивается так, чтобы подбородок был выше перекладины, а затем опускается до полного выпрямления рук. Ноги и туловище прямые.

Вначале следует подготовить ребенка к выполнению этого упражнения: освоить сгибание и разгибание в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, и только после этого переходить к подтягиваниям.

Упражнение прорабатывается в 3-4 сериях и доводится до 5-7 раз в каждой. Интерес поддерживается путем подчеркивания новизны в упражнении, положительных сдвигов в тренировке (больше раз подтянулся, стал сильнее, руки стали крепче и т.п.). *Упражнения.*

Лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью рук; лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, лазанье с помощью рук и ног (угол наклона постепенно увеличивать); вис на гимнастической стенке, покачивание; подтягивание в висе сидя; подтягивание в висе лежа; вис хватом сверху, хватом снизу; в висе согнуть ноги; в висе поочередное поднимание ног; размахивание в висе (маятник); лазание по гимнастической стенке различными способами (одноименный, разноименный).

## **Развитие координации движений**

### ***Метание теннисного мяча в цель***

Метание малого мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Метание мяча (снаряда) развивает навык координации движений и распределения нагрузки на отдельные группы мышц, укрепляет мышцы конечностей и туловища, развивает ловкость, силу, скорость движений и реакции.

Метание в вертикальную цель выполняется теннисным мячом весом 57 грамм. Вертикальной целью может служить щит с нарисованным кругом или обруч диаметром 90 см, расположенный на расстоянии 6 м от метателя. Высота нижнего края – 2 м. Даются 5 попыток.

Способ метания — согнутой рукой (правой или левой) от плеча или из-за головы.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. При обучении правильному хвату надо следить, чтобы дети не держали мяч слишком крепко или, наоборот, слишком слабо.

Типичные ошибки: мяч лежит на ладони, все пальцы обхватывают его или же он удерживается лишь большим и указательным пальцами. Во всех этих случаях затрудняется своевременный выпуск мяча, который летит слишком высоко или слишком низко.

Обучение технике метания малого мяча в цель приводится для ребенка, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метящего стоят ведерки или коробки с равным числом мячей (по 5 шт. в каждом), которые ребенок берет правой (левой) рукой.

И.п. – ребенок 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.

В одно занятие можно включать 2–3 упражнения в метании, но так, чтобы общее количество бросков не превышало 30–35. Проводить игры и эстафеты с элементами метаний следует лишь после отработки этих движений в стандартных условиях.

*Упражнения "Школа мяча".* Ходьба с мячом, держа его над головой; броски мяча в пол и ловля его; прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками; подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот); метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом; броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4-5м., из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч), перебрасывая через веревку; метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м. от пола).

*Подвижные игры.* «Веселый боулинг», «Береги мяч», «Мяч по кругу», «Метание от плеча», «Мяч через сетку».

### **Развитие выносливости**

Выносливость – это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

#### ***Смешанное передвижение (1 км)***

Медленный и продолжительный бег – хорошее средство для развития выносливости.

Тренировка проводится в течение нескольких занятий с постепенным увеличением длины дистанции:

Занятие	Длина дистанции (м)
1	100
2	200
3	300
4	400
5	500
6	600
7	700
8	800
9	900
10	1000

Упражнение проводится на стадионе или размеченной площадке. На дистанции намечаются линии старта и финиша. Инструктором по физкультуре объясняется задание: «Необходимо как можно быстрее преодолеть необходимое количество кругов. Передвигаться можно как бегом, так и шагом. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для участников. Время не отмечается.

Для того чтобы это упражнение выполнялось правильно, дети должны соблюдать следующие условия: бежать медленно, периодически сменять бег на ходьбу, дышать через нос. Взрослый должен следить за детьми во время бега, разговаривать с ними, если детям становится трудно говорить, следует снизить темп.

*Бег.* Обычный бег в различных построениях; с высоким подниманием колен; с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой; челночный бег; спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости; в медленном темпе; с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой;

*Подвижные игры.* «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с хвостами» «Канатоходец», «Море волнуется».

### **Развитие гибкости**

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

#### ***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу***

Упражнение выполняется в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение. Амплитуду движения следует увеличивать от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – носков ног, в четвертом – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона надо довести до касания ладонями пола. В каждом занятии можно делать 2-3 серии по 7-10 наклонов в каждой. Во время выполнения данного упражнения можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

*Упражнения.* Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; выпады вперед, назад, в сторону; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; «Бабочка»; «Факир»; «Корзинка»; «Полушпагат»; «Мостик»; «Березка», «Скрепка», «Улитка», «Поймай рыбку»

*Подвижные игры.* «Спортивные догонялки с приседаниями», «Ловишки с хвостами».

## 2.2. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

В основу оценки качества реализации Дополнения к рабочей программе легли нормативы комплекса ГТО:

### І СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов)		9	9	9	9	9	9

в возрастной группе						
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

### **1. Гибкость.**

#### **1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

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

### **2. Координационные способности.**

#### **2.1. Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

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.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

### **3. Сила.**

#### **3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Выполнение 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.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 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.

#### **3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### **4. Скоростные возможности.**

#### **4.1. Челночный бег 3х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две 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 линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### **4.2. Бег на 30 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### **5. Скоростно-силовые возможности.**

##### **5.1. 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 ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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