

МДОУ детский сад п. Песочное

ФЕСТИВАЛЬ

«На ГТО всей семьи»



Автор: воспитатель

Кулемина Е.Н.

2018

ФЕСТИВАЛЬ «ГТО для всей семьи»

Фестиваль по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) среди семей, чьи дети посещают МДОУ детский сад п. Песочное Рыбинского муниципального района Ярославской области.

Целями проводимого мероприятия является:

- популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) среди взрослых и детей;
- укрепление здоровья участников, формирование здорового образа жизни;
- создание предпосылок для массового внедрения ВФСК ГТО в Ярославской области;
- вовлечения граждан в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышения уровня физической подготовленности взрослых и детей
- пропаганды здорового образа жизни;
- поощрения граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Непосредственное проведение мероприятия проводится на спортивных объектах, соответствующих требованиям при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Виды испытаний

3.1. первый этап:

Тестирование взрослых(октябрь 2018г) проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 19.07.2017 г. № 542 (далее-государственные требования).

3.2. В число видов испытаний (тестов) в зависимости от ступени Комплекса ГТО входят:

3.2.1.Обязательные испытания(тесты) и испытания (тесты) по выбору:

Мужчины:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- или рывок гири 16 кг (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- бег на 30 м, на 60 м, на 100 м;
- бег 3000 м;
- скандинавская ходьба на 3 км;
- смешанное передвижение на 2000 м
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- челночный бег 3*10м (с);

-стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.;

-метание спортивного снаряда весом 700 г

Женщины:

-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

-подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

-бег на 30 м, на 60 м, на 100 м;

- бег 2000 м;

- скандинавская ходьба на 3 км;

-смешанное передвижение на 2000 м

-прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

-поднимание туловища из положения лежа на спине;

-челночный бег 3*10м (с);

-стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.;

-метание спортивного снаряда весом 500 г

3.3 Второй этап: Тестирование дошкольников(май 2018г)

Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет

1. Челночный бег

или бег

2. Смешанное передвижение

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

7. Бег на лыжах на 1 км

Бег на лыжах на 2 км

или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

8. Плавание без учета времени

Одежда и обувь участников-спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Тестирование проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно правовых актов, действующих на территории РФ и направленных на обеспечение общественного порядка и

безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

ФОТО С ГТО







