



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС**

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**



**ГТО — это возрождение
массового и детского спорта**

Алгоритм действий

- ❖ Получение медицинского допуска.
- ❖ Регистрация ребенка на сайте центра ГТО.
- ❖ Фото 3x4

Как пройти регистрацию на сайте ГТО?

Для прохождения на сайте необходимо подготовить:

1. Наличие электронной почты.
2. Паспортные данные родителя (*законного представителя*) ребенка.
3. Данные свидетельства о рождении ребенка.
4. Согласие на обработку персональных данных.
5. Фотография (*в эл. варианте*)

Подробную информацию Вы можете получить на сайте центра ГТО (.....)

Процесс тестирования

Январь –
31мая

Подготовка

Выполнение
нормативов

Награжде
ние

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

- - испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
 - испытания по определению уровня координационных способностей;
 - испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.
- 



Челночный бег 3x10 или бег на 30м.



Смешанное передвижение 1000м



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

**Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
90см.**

Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Испытания (тесты) по выбору

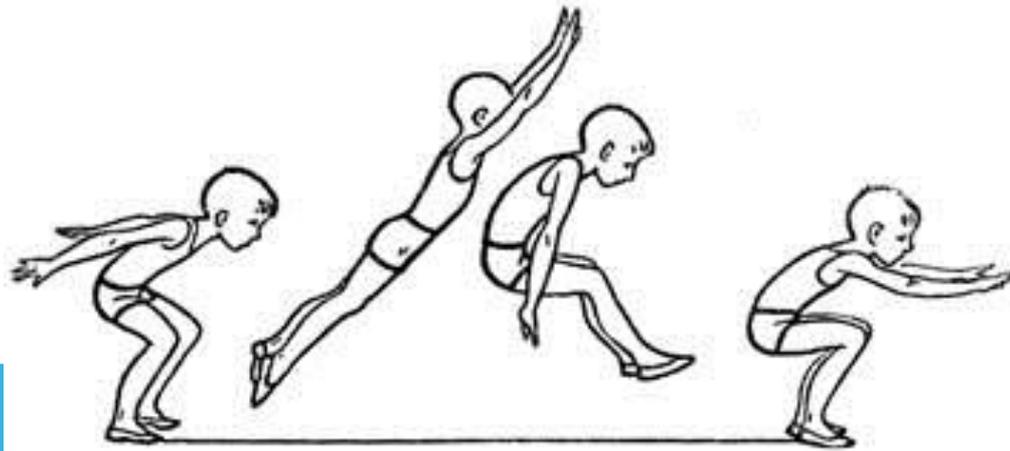




Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника прыжка в длину с места делится на:

- **Подготовку к отталкиванию**
- **Отталкивание**
- **Полет**
- **Приземление**

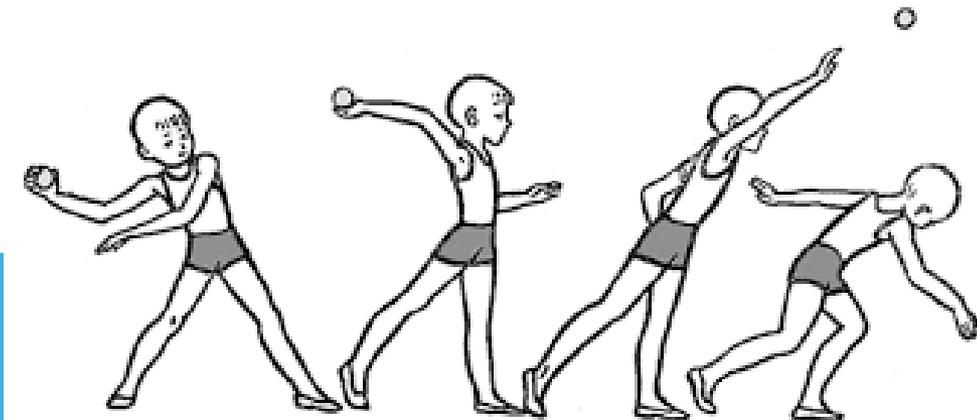


Метание теннисного мяча в цель дистанция 6м

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска





Поднимание туловища из положения лежа на спине



Плавание 25м

Подготовка к тестированию заключается в практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.

Спасибо за внимание!

**Инструктор по физической культуре
Попова Валентина Николаевна
МБДОУ «Детский сад №260»
mail:detsad260nevskiy@mail.ru
сайт:детсад260.рф**