

Требования к уровню физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе Единых требований к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях

«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 «БГТО»

(средняя возрастная группа от 4 до 5 лет)

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					
		Девочки (4 - 4,5 лет)			Девочки (4,6-4,11 лет)		
		Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,4	3,2	3,0	3,2	3,0	2,4
	или бег на 30 м (с)	9,4	8,8	8,3	9,0	8,4	7,9
2.	Бег на 90 м. (с)	35,2	32,1	29,0	34,9	31,8	28,7
	или смешанное передвижение на 300 м., мин. сек	2.20	1.59	1.42	2.01	1.43	1.27
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 80 см (кол-во раз)	3	5	7	4	6	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	4	6	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см.)	+1	+3	+6	+2	+4	+8

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	56	68	80	66	78	90
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 метра (высота 2 м.) (кол-во попаданий)	1	2	3	2	3	4
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	3	5	11	5	10	14
8.	Смешанное передвижение на 500 м. , мин. сек	4.54	4.30	3.48	4.29	3.47	3.20
	или ходьба на лыжах на 500 м (мин, с)	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	5	5	10	5	5	10
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения Сертификата БГТО*		5	5	6	5	5	6
<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>							