**Методика подготовки и проведения сдачи норм физкультурного комплекса « Готов к труду и обороне» в МАДОУ № 133.**

Организация работы по комплексу : основными формами подготовки к сдаче нормативов комплекса в детском саду являются образовательная деятельность по физической культуре, индивидуальные занятия физическими упражнениями, оптимизация двигательной активности во всех видах детской деятельности, здоровьесберегающие технологии, спортивные соревнования различного уровня.

Сдача нормативов проводится с детьми старшего дошкольного возраста и направлена на :

1. Определение уровня развития физических качеств ( скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Совершенствование техники основных движений.

Виды испытаний , входящие в комплекс , могут включаться в программу соревнований различного уровня.

**Перечень видов испытаний комплекса и условия их выполнения**

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

**Дистанция для бега размечается на дорожке, 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.**

1. **Прыжок в длину с места**

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

1. **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 попаданий.**

1. **Подтягивание на высокой перекладине.**

**Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса, не касаясь ногами пола. По сигналу участник опускается в исходное положение и повторяет упражнение.**

1. **Наклон вперед с прямыми ногами**

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