## Приложение №2

## ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для получения более качественной информации об уровне физической подготовленности детей 6-7 лет и в рамках плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р проводится промежуточное тестирование.

Все данные обследования заносятся в диагностическую карту.

**Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места проводится в физкультурном зале Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

**Бег на дистанцию 30 метров**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Воспитатель находится с флажком на линии старта, инструктор (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Челночный бег 3х 10 метров**

Задание проводится на беговой дорожке (длина 10м, ширина 3м). С детьми проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут по 2 кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» берут 1 кубик и бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша и возвращаются за вторым кубиком на линии старта, бегут с ним на линию финиша, кладут его (не бросая) и поднимают руки вверх. Фиксируется общее время бега.

**Гибкость.**

Наклон туловища вперед. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по физической культуре по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

**Бег на выносливость**

Тест проводится на открытом воздухе. Инструктор заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает её – отмечает линию старта и финиша. Дорожка расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор дает команду «на старт» и включает секундомер. Дети бегут до финиша самостоятельно, стараясь не менять темпа.