

## Консультация «Первые шаги к ГТО»

В 2013 году Президент РФ В.В. Путин предложил возродить систему физического воспитания, подобную той, что существовала в СССР. И уже через год им был подписан Указ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), как дань традициям нашей национальной истории. С вступлением указа в силу выполнение норм ГТО стало частью учебно-воспитательного процесса образовательных организаций различного уровня.

### **Почему же ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?**

Дошкольный возраст – решающий этап в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит большой путь в своем развитии. Именно в этот период идет интенсивный рост органов и становление функциональных систем организма, складывается характер, отношение к себе и окружающим. Осуществляется развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, координация движений) и нравственно-волевых черт характера (настойчивость, целеустремленность, уверенность в своих силах, стремление к победе).

Участие в ГТО способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, повышению интереса к физической культуре и спорту. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Современный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней. Возраст участников от 6 до 70 лет и старше. Нормативы делятся на три уровня сложности, что соответствует золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I возрастная ступень – от 6 до 8 лет включительно. Дошкольники, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию и зарегистрированные на сайте <https://user.gto.ru/>, подают заявку лично или групповую от учреждения. Прием нормативов осуществляется в выбранном центре тестирования по расписанию.



## **Нормативы испытаний ГТО для дошкольников.**

### *Челночный бег 3x10 м.*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### *Бег на 30 м.*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

### *Смешанное передвижение на 1000 м.*

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

### *Подтягивание из виса на высокой перекладине.*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее - ИП): вис хватом сверху; кисти рук на ширине плеч; руки, туловище и ноги выпрямлены; ноги не касаются пола; ступни вместе.

Участник подтягивается (сгибает руки в локтях) так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с в ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.*

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху; кисти рук на ширине плеч; голова, туловище и ноги составляют прямую линию; пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I ступеней комплекса - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа

перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор - лежа на полу; руки на ширине плеч; кисти вперед; локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Наклон вперед из положения - стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения - стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на тумбе или гимнастической скамье; ноги выпрямлены в коленях; ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы или гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

*Метание теннисного мяча в цель.*

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания.

*Поднимание туловища из положения - лежа на спине.*

Поднимание туловища из положения - лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате; руки за головой «в замок»; лопатки касаются мата; ноги согнуты в коленях под прямым углом; ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение).

Для безопасного и эффективного прохождения испытаний требуется предварительная общефизическая (ОФП) и специальная (СФП) подготовка детей. Это поможет добиться правильного выполнения упражнений и повысить уровень осознания важности занятий физической культурой и спортом.

