

ГТО для дошкольников

А ваши воспитанники уже готовы к сдаче норм ГТО? Не удивляйтесь!

В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени. **Цель** – сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной. Сегодня мы и постараемся разобраться, как организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

Итак, что же такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО) был введен 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ. (Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»)

Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Какие привилегии дает значок ГТО?

Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена

правительственная награда. А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Структура Комплекса ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами (Постановление Правительства РФ от 11.06. 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»)

- I СТУПЕНЬ — от 6 до 8 лет
- II СТУПЕНЬ — от 9 до 10 лет
- III СТУПЕНЬ — от 11 до 12 лет
- IV СТУПЕНЬ — от 13 до 15 лет
- V СТУПЕНЬ — от 16 до 17 лет
- VI СТУПЕНЬ — от 18 до 29 лет
- VII СТУПЕНЬ — от 30 до 39 лет
- VIII СТУПЕНЬ — от 40 до 49 лет
- IX СТУПЕНЬ — от 50 до 59 лет
- X СТУПЕНЬ — от 60 до 69 лет
- XI СТУПЕНЬ — от 70 лет и старше

Цель и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Цель - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи комплекса ГТО:

- ✓ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- ✓ повышение уровня физической подготовки, продолжительности жизни граждан;
- ✓ формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- ✓ повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- ✓ модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

На каких принципах основывается комплекс ГТО?

- ✓ Добровольность и доступность
- ✓ Оздоровительная и личностно ориентированная направленность
- ✓ Обязательность медицинского контроля
- ✓ Учет региональных особенностей и традиций

Этапы внедрения Комплекса ГТО

Согласно утвержденному плану внедрение Комплекса ГТО должно проходить поэтапно на федеральном, региональном и местных уровнях (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Первый этап – организационно-экспериментальный (май 2014 года – декабрь 2015 года). Предусматривал внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе и Кемеровской области.

С января 2016 г. начался **второй этап**. В ходе этого этапа предусматривается внедрение комплекса ГТО для обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах РФ.

А третий этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения России начнется с марта 2017г.

С какого возраста дошкольники могут сдавать нормы ГТО?

В настоящее время воспитанники всех дошкольных образовательных организаций, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и сдаче норм ГТО.

Все ли дети будут допущены к выполнению нормативов?

К сдаче нормативов допускаются воспитанники 1 и 2 группы здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Какие виды испытаний комплекса ГТО для I ступени?

Обязательные испытания

- ✓ Челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с)
- ✓ Смешанное передвижение (1 км)
- ✓ Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- ✓ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

- ✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- ✓ Бег на лыжах на 1 км (мин, с)

- ✓ Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
- ✓ Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
- ✓ Плавание без учета времени (м)

Для получения знака отличия Комплекса ГТО 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. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 1)

Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Какие требования предъявляются к подбору испытаний?

- ✓ Соответствие возрасту детей
- ✓ Безопасность жизни и здоровья
- ✓ Наличие количественной оценки
- ✓ Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников
- ✓ Преемственность с основной общеобразовательной программой начального общего образования
- ✓ Отсутствие временных затрат

Как организовать работу с детьми в ДОО?

Чтобы организовать эффективную работу по физическому воспитанию,

необходимо оценить уровень физической подготовленности детей с помощью педагогической диагностики. На начальном этапе она позволяет спланировать работу с учетом выявленных особенностей физического развития и мотивационной сферы воспитанников, на завершающем этапе увидеть ее результат.

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей проводится в рамках спортивного праздника «Готовимся к спартакиаде ГТО», задача которого – создать условия для формирования социокультурного опыта дошкольников в результате соревновательной практики.

Программа праздника содержит 4 вида испытаний: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине, бросок набивного мяча весом 1 кг.

Педагогическая диагностика в ходе спортивного праздника проводится методом круговой тренировки. В спортивном зале определяются 4 станции по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их.

Прохождение дошкольниками испытаний на каждой станции организуют помощники ведущего, которые фиксируют результаты в протоколах.

Основная задача, которая ставится перед детьми на спортивном празднике – не соревноваться друг с другом, а показать наилучший результат, максимально реализовать свои двигательные возможности в условиях сотрудничества с педагогами и другими детьми. Для этого организаторы мероприятия создают атмосферу доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным.

Результаты, которые дети показали на спортивном празднике, вносятся в протокол и ранжируются : за самый высокий результат присваивается 1-е место, за самый низкий – последнее. Баллы высчитываются по сумме занятых мест участниками по всем видам испытаний. Дети, набравшие

наименьшее количество баллов, становятся основными претендентами для участия в муниципальной спартакиаде.

По окончании праздника определяется уровень физической подготовленности ребенка с учетом возраста и пола. Окончательные результаты диагностики фиксируются в паспорте физической подготовленности. Так родители могут видеть динамику развития ребенка и планировать его подготовку к сдаче нормативов I ступени Комплекса ГТО.

Результаты рейтинга не оглашаются публично, однако родители могут на индивидуальных консультациях ознакомиться с результатами своего ребенка.

Таким образом, спортивный праздник «Готовимся к спартакиаде ГТО», проводимый в детском саду, выполняет функции диагностики и определяет состав участников для муниципальной спартакиады.

Приложение 1

Утверждены приказом
Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса 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. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Прыжок в длину с места

Порядок проведения испытаний

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):

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

Техника выполнения прыжка в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию
- отталкивание
- полет
- приземление (рис. 1).

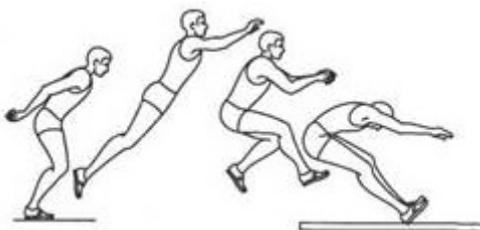


Рис. 1. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Порядок проведения испытаний

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу 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) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье 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 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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);
- б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Плавание

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касанию дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Порядок проведения испытаний

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

Участник подтягивается 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):

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

Подтягивание из вися на низкой перекладине

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из вися 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 — III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 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):

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

Бег на лыжах - единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Порядок проведения испытаний

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Метание теннисного мяча в цель

Порядок проведения испытаний

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):

- заступ за линию метания.