



Как подготовиться

к комплексу

ГТО?

Рекомендации для родителей, детей первой ступени (6-8 лет)

• Методические рекомендации «Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

- Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».
- Все мы знаем, что именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче комплекса ГТО в дошкольном возрасте. В детском саду идет подготовка к комплексу но нельзя забывать и о влиянии родителей на обучение. Предлагается 3 раза в неделю практиковать занятия на свежем воздухе с детьми , продолжительностью от 30 минут.
- Занятия с родителями должны включать 3 части :
- 1.Вводная -разминка
- 2. Основная часть-общеразвивающие упражнения, основные движения направленные на развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты
- 3. заключительная часть -отдых ,закрепление теории, разбор сложных элементов.
- Бег 30 метров -Бег проводится на любой ровной площадке. Исходное положение: не наступая на стартовую линию, принимается положение высокого старта. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финишной линии, пересекая ее (с Секунды 1 попытка 18 одновременным включением секундомера)
- Ходьба на лыжах-Ходьба на лыжах проводится свободным стилем

Рекомендации к выполнению видов, испытаний

- **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 исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** Тестирование 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 исходного положения: 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 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 исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. 24 При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку» Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Рекомендации к выполнению видов, испытаний

• **Метание теннисного мяча в цель**, дистанция 4м Для метания в цель используется теннисный мяч. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибка (попытка) не засчитывается: - заступ за линию метания.

• **Смешанное передвижение по пересеченной местности** Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

• **Последовательность сочетания двигательных действий:**

•1) преодоление дистанции начинается с бега;

•2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;

•3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

• **Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег**

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

• Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: 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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

• Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

• Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

• - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

• - отсутствие касания лопатками мата;

• - пальцы разомкнуты "из замка";

• - смещение таза.

Рекомендации к выполнению видов, испытаний

•подготовлены на основе :

•Методические рекомендации Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 31 марта 2017 г. "Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний(тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса"Готов к труду и обороне"(ГТО)" (garant.ru)

•Здоровьеориентированная профессиональная деятельность педагога дошкольного образования: учебно-методическое пособие/ Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, О.П. Нагель. – М.: Педагогическое общество России, 2014

•- нормативные документы:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 2.СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»
- 3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- 4.Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- 5.Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).