



КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ: ГТО или «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Указом президента России было принято решение возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО, введенный в 1931 году.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО.

С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Для участия ребенка в программе необходима регистрация на сайте gto.ru.

Зачем нужна регистрация на сайте gto.ru?

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме.

Благодаря ID-номеру, Вы сможете записать ребенка в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также у Вас будет возможность просматривать результаты выполненных ребенком нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в режиме on-line.

Как зарегистрироваться?

В правом верхнем углу главной страницы (gto.ru) есть раздел, приглашающий зарегистрироваться в gto.ru.

Кликнув на него, участнику предлагается заполнить несложную форму. Для регистрации в gto.ru нет необходимости предъявлять данные паспорта или другого документа.

Требуется ввести электронный адрес почты, на него придет код, который следует ввести при регистрации.

При этом на один адрес выполняется регистрация одного участника проекта. Впоследствии все сведения сайта будут присылаться на указанный адрес, в том числе при необходимости восстановить пароль, если он забыт или утрачен.

После того, как выполнена формальность в заполнении нужных разделов для регистрации на gto.ru., на электронную почту будет отправлено письмо. В нем будет указана ссылка, пройдя по которой участник попадает на страницу личного кабинета. Сразу же в правом верхнем углу главной страницы портала отображается фамилия и имя пользователя, под именем которого осуществлен вход в систему.

В центральной части основной страницы также размещены данные участника, его индивидуальный номер – УИН, который идентифицирует спортсмена среди сотен тысяч других участников проекта ГТО.

Далее нужно заполнить заявку на выполнение тестирования. Обязательно получить медицинский допуск у педиатра. И прийти в назначенное время в Центр спорта для выполнения испытаний.

Требования и нормативы для каждой возрастной группы.

Нормативы 1 ступень возрастная группа с 6-8 лет.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш!» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

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

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- отсутствие касания лопатками мата;*
- размыкание пальцев рук «из замка»;*
- смещение таза (поднимание таза)*
- изменение прямого угла согнутых ног.*

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;*
- нарушение техники выполнения испытания;*
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;*
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;*
- превышение допустимого угла разведения локтей;*
- одновременное разгибание рук.*

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 отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;*
- отталкивание с предварительного подскока;*
- поочередное отталкивание ногами;*
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;*
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.*