

Что такое ГТО?

ГТО – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

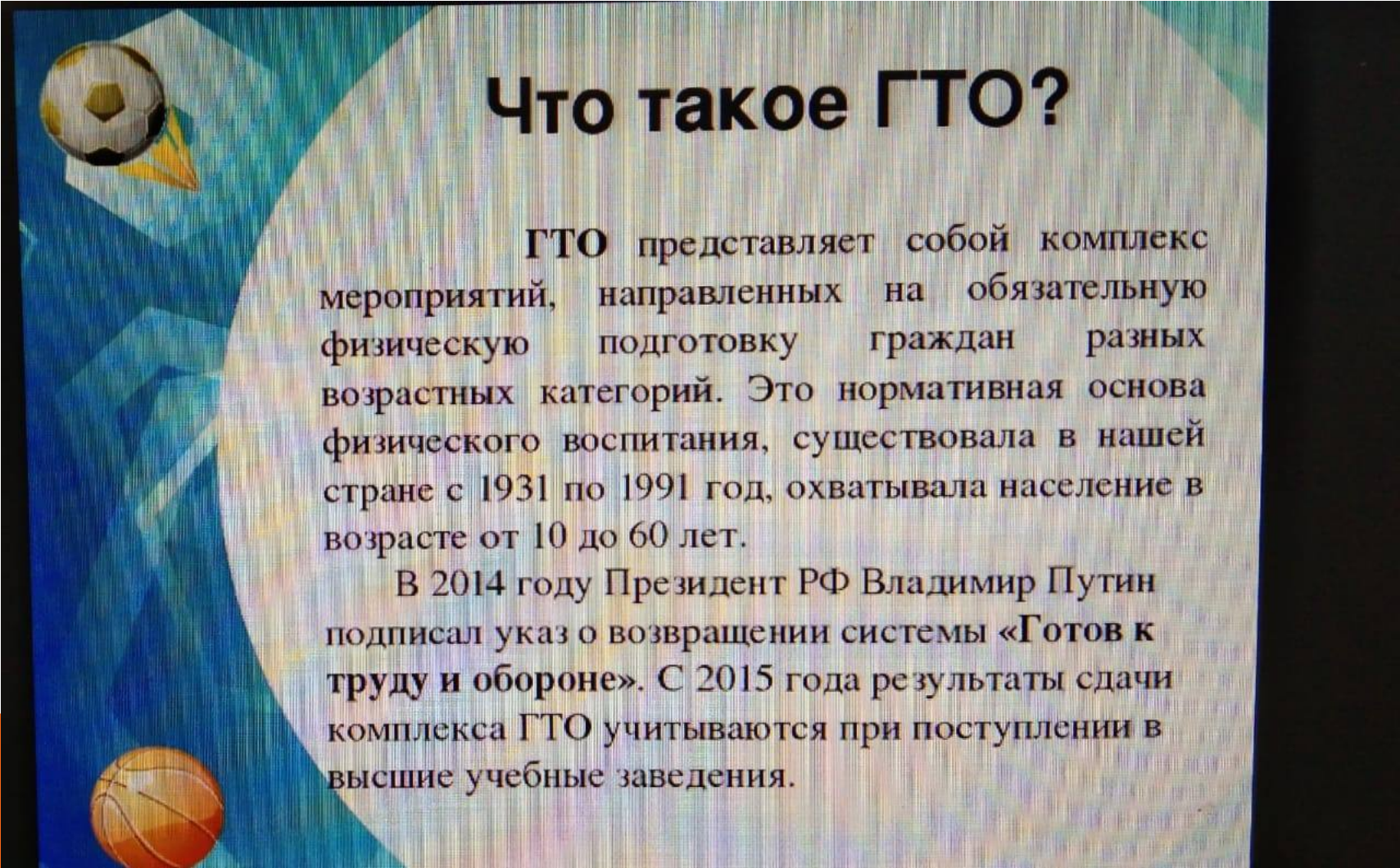
**Существовала программа с 1931 по 1991 год.
Охватывала возраст от 10 до 60 лет.**

С 2010 года программа начала свое возрождение.



**ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**





Что такое ГТО?

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год, охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «**Готов к труду и обороне**». С 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО учитываются при поступлении в высшие учебные заведения.



Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО

в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

Цели всероссийского комплекса ГТО:

1. Улучшить здоровье нации;
2. Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
3. Увеличить продолжительность жизни граждан России;
4. Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
5. Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
6. Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
7. Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.



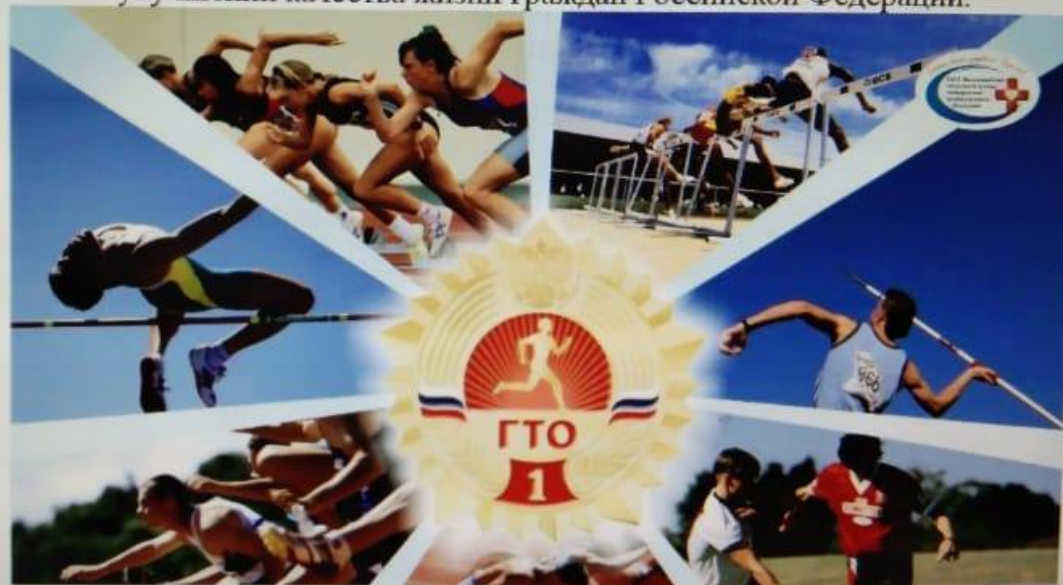
Участие в таких мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. 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.

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.



Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»:
повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.





Нормативно-правовая база ВФСК ГТО

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» от 24.03.2014г. №172;
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО);
- распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 №1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- приказ Минспорта РФ от 08.07.2014г. №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

2. Кто может выполнить нормативы?

Выполнить нормативы могут жители столицы в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это наклон вперёд и бег (смешанное передвижение). Узнать, какие нормативы можно сдать в вашем возрасте и какие результаты удостоиваются знака ГТО, можно на сайте проекта.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Принять участие в спортивном мероприятии может любой желающий в возрасте от шести до семидесяти лет и старше, активно занимающийся спортом. При этом не имеет значения, где и в каких условиях осуществляется физическая подготовка – самостоятельно, в спортзале или в секции. Сдача нормативов является добровольной, а не принудительной, и доступна всем категориям граждан независимо от социального статуса, профессии, возраста, пола.

Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы?

Сдача комплекса представляет собой прохождение испытаний из обязательного списка и на выбор. Среди необходимых испытаний: бег на длинные и короткие дистанции; подтягивания; отжимания. Среди дополнительных тестов — возможность проверить свою координацию, выносливость, силу и другие навыки. Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин. С полным списком нормативов можно ознакомиться на официальном сайте — <http://www.gto.ru>. Каждая ступень нормативов распределяет результаты по трем сложностям, при сдаче которых участник будет награжден золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия вместе с удостоверением.

5. Зачем это нужно?

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

Виды двигательной активности

- 1. Утренняя гимнастика
- 2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях
- 3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)
- 4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях
- 5. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности.
- В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.



Президент РФ Владимир Путин предложил:

- воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.
- вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

В Советском Союзе комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения.

- Возраст от 10 до 60 лет.
- Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки.
- Сдавшие нормативы награждались золотыми, серебряными значками ГТО



Вот такие значки, были раньше.





Структура комплекса ГТО

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше

Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;

туловище выпрямлено;

руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

наклонить туловище вперед под углом 45° ;

тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

бегун резко бросается вперед;

через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

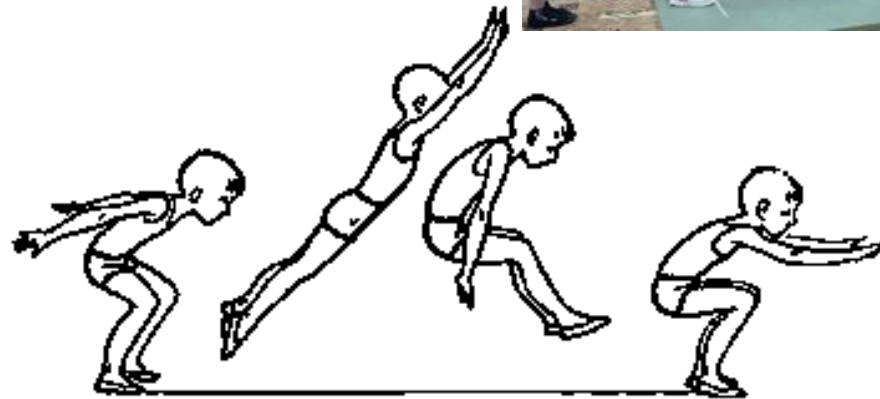
Техника прыжка в длину с места делится на:

Подготовку к отталкиванию

Отталкивание

Полет

Приземление



Норматив ГТО «метание мяча»

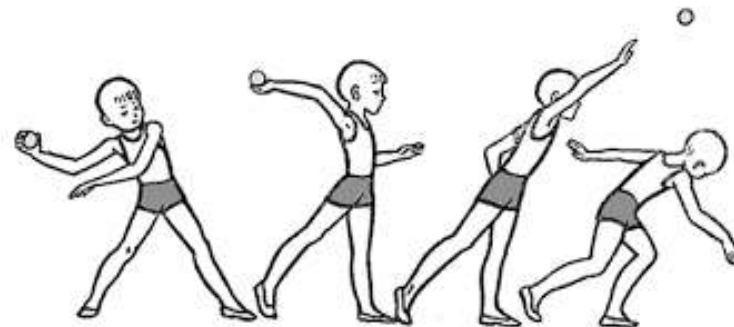
Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

Держание мяча

Замаха

Броска



Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине.

Существует 2 вида подтягивания:

Подтягивания прямым хватом

Подтягивания обратным хватом

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

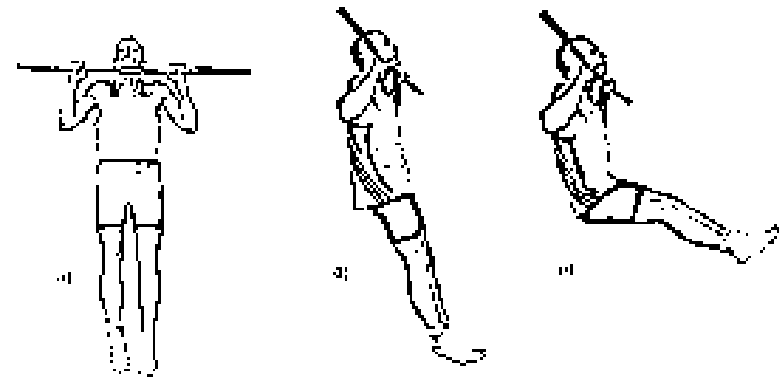


Рисунок 3.

Фаза веса на согнутых руках.

а - исходное

б - тело оторвано от перекладины

в - тело оторвано от перекладины и находится в воздухе

Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

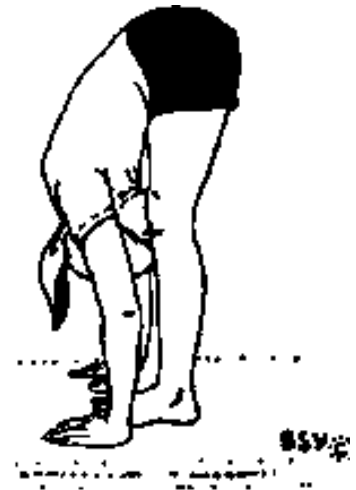
Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



Норматив ГТО «Наклоны вперед»

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.

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 течение 2 с.



Норматив ГТО

«плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

- 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;
- 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;
- на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию

заключается в теоретическом и

практическом освоении техники

плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.



Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь

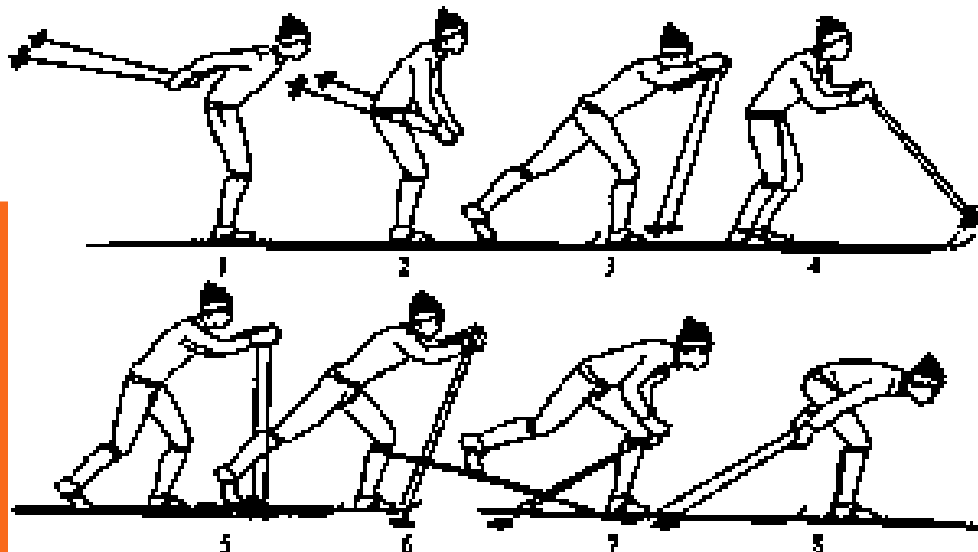


Норматив ГТО «лыжные ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга

Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



От значков к олимпийским медалям

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.





Выводы:

Проект «ГТО - путь к здоровью успеху» показал, что в результате проделанной работы были достигнуты положительные результаты, повысился уровень общефизического развития участников образовательного процесса. Возрос интерес к своему здоровью у детей и родителей, отмечается желание заниматься спортом у родителей совместно с детьми. Уменьшилась заболеваемость детей, появился стимул готовиться к лучшим результатам ГТО.

Совместная подготовка к мероприятиям сблизила воспитателей и родителей, родителей и детей. Родители стали активными участниками всех спортивных праздников, неотъемлемыми помощниками. Я уверена, что совместная деятельность по проекту способствовала активному образу жизни детей и родителей.



ГТО сегодня

Наши современники, выполнившие нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания



Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!

В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»

Что такое ГТО?

Это комплекс упражнений, который позволяет стать сильными и ловкими, развивать свои физические способности и добиться высоких спортивных результатов.

Комплекс предусматривает выполнение нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше

Комплекс ГТО — это отличная возможность проверить свою силу воли и настойчивость.

ГТО — прекрасный стимул заниматься спортом и поддерживать здоровье!

**СТУПЕНИ ГТО - ТВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ!
МЫ НЕ СОМНЕВАЕМСЯ В ЭТОМ. ПОПРОБУЙ?**

**И С ЭТОГО ДНЯ МЫ ВМЕСТЕ
ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПУТЬ ПО СТУПЕНЯМ ГТО
ЗА БОЛЬШИМИ И МАЛЫМИ ПОБЕДАМИ...
НАД СОБОЙ!**

Группа в VK: https://vk.com/sport_shkola_salsk или по тел.: 8(86372) 7-14-43



Муниципальное бюджетное учреждение Сальского р-на
"Спортивная школа"

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА

ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Год рождения _____

Степень ГТО _____ Группа _____

Род занятий _____

Контактный телефон _____

Спасибо за внимание!

