

## ГТО в дошкольном возрасте

ГТО — это программа физической подготовки.

**Цель комплекса ГТО** — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задачи комплекса ГТО:**

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, 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.

**Принципы ГТО** — добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**Историческая справка.** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие **возрастные группы:**

**I ступень** «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)

**II ступень** «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

**III ступень** «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

**IV ступень** «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

**V ступень** «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)

**VI ступень** «Физическое совершенство»: 18–30 лет

**VII ступень** «Радость в движении»: 31–40 лет

**VIII ступень** «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

**IX ступень** «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

#### **Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:**

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов.)**

1. Утренняя гимнастика. Не менее 70 мин.
2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях. 120 мин.
3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.). 150 мин.
4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. Не менее 120 мин.
5. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности). Не менее 160 мин.
6. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 час.

#### **Почему комплекс ГТО стоит начинать с дошколят?**

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни, важность оптимистического настроя для счастливого будущего: желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать, быть веселым.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка **дошкольного возраста**.

Именно 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.

Для развития координации движений сензитивным является старший **дошкольный возраст**.

Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в **дошкольных** образовательных учреждениях.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты:

Бег 30 м; челночный бег (10 м. три раза); метание мешочка с песком (солью) вдаль; прыжки

в длину с места; прыжки в длину с разбега (с 6 лет); прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети); бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками; равновесие (стойка на одной ноге); гибкость (наклон вперед вниз, стоя на скамье).

Обязательные испытания

№ п/ п	Виды испытаний  (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег  3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение  (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами		Достать пол ладоням и

Испытания по выбору

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км.,  (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км.	Без учета времени					
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

Организация по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется Центрами тестирования.

**Центром тестирования является некоммерческая организация, учредителями которых являются:**

- Министерство спорта РФ;
- Исполнительный орган государственной власти субъекта РФ в области ФК и С;
- Органы местного самоуправления.

Финансовое обеспечение деятельности Центров тестирования осуществляется за счет собственных средств, средств учредителя и иных средств привлеченных в рамках законодательства РФ.

Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования (далее – заявка) лично, по почте, либо по электронной почте.

**В заявке, подаваемой впервые, указывается:**

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации;
- для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет – данные свидетельства о рождении;
- адрес места жительства;
- контактный телефон, адрес электронной почты;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- перечень выбранных видов испытаний (тестов);
- согласие на обработку персональных данных.

К заявке прилагаются две фотографии размером 3x4 см (на бумажном либо электронном носителе).