

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №54 «Золотой ключик» города Рубцовска
(МБДОУ «ЦРР – детский сад №54»)
г. Рубцовск, пер. Гражданский, 32

Алгоритм подготовки воспитанников ДОУ к участию в городских соревнованиях по ГТО

Из опыта работы
Инструктора по физ. воспитанию
МБДОУ «ЦРР – детский сад №54»
Гершиной Ирины Карловны

Рубцовск
2024

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Что даёт значок ГТО дошкольникам?

Подготовка и с участие в сдаче норм ГТО позволяет 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 предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады.

Спортивные соревнования по ГТО среди дошкольников проводятся с целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии дошкольников.

Задачи:

- создание положительного отношения у детей к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- закрепление двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- формирование проявлений максимально проявлять физические способности при выполнении упражнений

Соревнования дошкольников по следующим видам:

1. Челночный бег 3*10 м (сек)
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
3. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – (см))
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)
6. Бег на выносливость (1,5 км без учёта времени)
7. Командная эстафета.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО» 1-ОЙ СТУПЕНИ

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах), осуществляется по определенным правилам в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

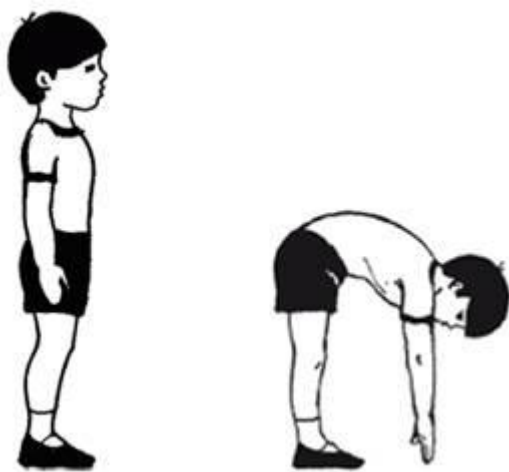
1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

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



2. Координационные способности.

Метание теннисного мяча в цель.

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.

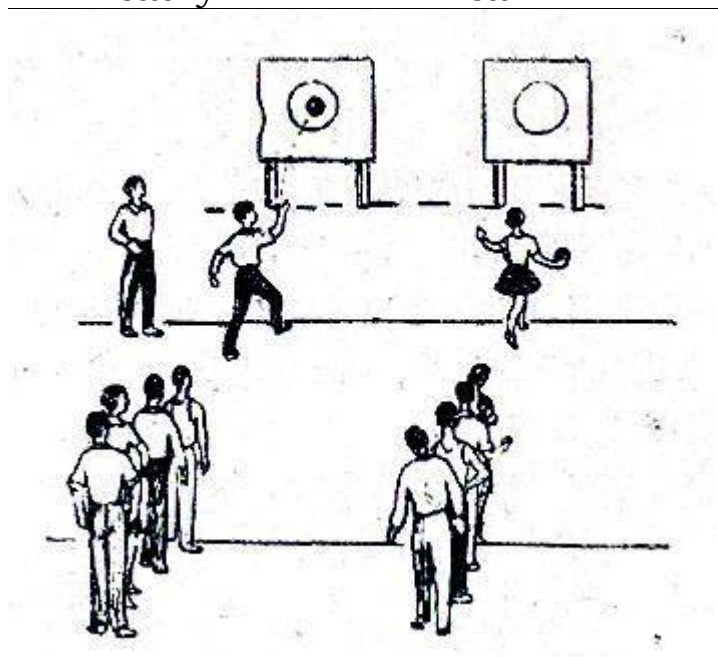
Ошибка (попытка не засчитывается):

-заступ

за

линию

метания.



3. Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения - 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.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 исходное положение и из этого положения подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук.



Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения - 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 исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество



правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- 4) поочередное сгибание рук.

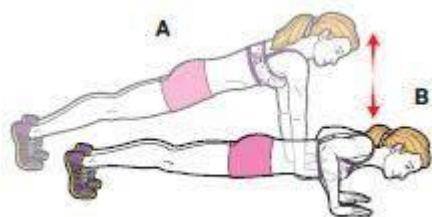
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

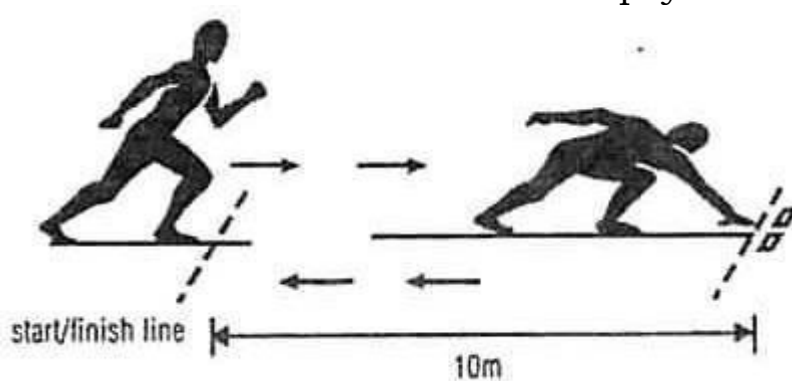
б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



4. Скоростные способности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.



Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Фальстарт;
2. Нет касания линии рукой.

Бег 30

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с

высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.



Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Фальстарт

5. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

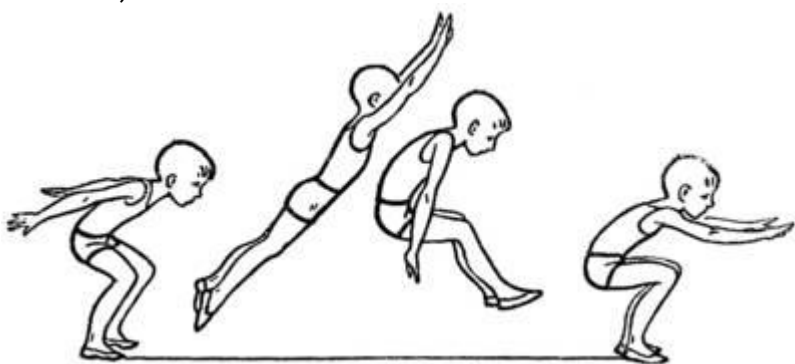
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. 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):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.



6. Прикладные навыки.

Бег на лыжах на 1, 2 км.

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.

Кросс по пересеченной местности на 1,5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

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 касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

ПОРЯДОК ПРИСВОЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ВФСК «ГТО»

По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный знак, «бронзовый», «серебряный» или «золотой». Получение награды в виде знака является важным стимулом для ребенка, ведь в таком возрасте материальные вещи ценнее нематериальных. А значит связка «сделал – получил подарок», более значима чем «сделал – стал здоровым».

Для сдачи норм ГТО и получения знака отличия необходимо пройти следующие процедуры:

зарегистрироваться на сайте ГТО.ru, получить Уникальный идентификационный номер (УИН);

получить медицинский допуск к прохождению испытаний комплекса ГТО;

направиться в ближайший центр тестирования для сдачи испытаний.

По данной ступени предлагается выполнение 8 испытаний (тестов) у девочек и у мальчиков. Из них: 4 обязательных и 4 по выбору. Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 7 испытаний; для серебряного и бронзового знака отличия – 6 испытаний.

По завершению тестирования сотрудники муниципальных центров тестирования ГТО направляют протоколы испытаний в региональный центр. После чего происходит импорт протоколов

в автоматизированную систему и начинается обработка данных. Вследствие чего, происходит формирование проекта приказа на вручение «золотых» знаков ГТО, подписание которого осуществляет Министр спорта РФ.

Если в личном кабинете отражены не те результаты, которые вы показали при тестировании, вам следует пройти следующие шаги:

- посетить центр тестирования, в котором вы выполняли испытания,

- заявить о несоответствии данных в Личном кабинете с фактическими результатами

- добиться поднятия бумажной копии протокола тестирования и проверить данные

- если в протоколе записано верно, а в Личном кабинете нет, то Центр тестирования, очевидно, допустил механическую ошибку при оформлении электронной версии протоколов и должен направить в региональный Центр тестирования (региональному оператору) ходатайство на внесение изменений в электронную базу данных в кратчайшие сроки с приложением скан-копии бумажного протокола с подписями и печатями Центра тестирования.

Как только это произойдет, через Федерального оператора вносятся изменения в ваши протоколы, и в личном кабинете в течение 3-5 дней вы сможете увидеть корректные результаты, а квалификация на знак отличия, соответственно будет «пересчитана» согласно новым данным.

