

Консультация для воспитателей





«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской государственной системы физического воспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными знаками – серебряными или золотыми значками ГТО соответствующих ступеней.

Большая советская энциклопедия

Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. Программа ГТО была принята в 1931 году и состояла всего из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – *практические*. *Теоретические* испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.



В 1934 году программа ГТО состояла уже из двух частей:

- 1. БГТО - «Будь готов к труду и обороне СССР» - для школьников 1-8 классов;**
- 2. ГТО «Готов к труду и обороне» - для учащихся и населения старше 16 лет.**

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным знаком.

Очень быстро комплекс ГТО становится популярен. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.





Знаки отличия

Сдача нормативов подтверждалась особыми знаками. Чтобы получить такой знак, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия.

Современные знаки отличия выглядят так





Алгоритм подготовки к сдаче нормативов ГТО:

Шаг 1.

Получение медицинского допуска

Шаг 2.

Регистрация своего ребенка на сайте

Шаг 3.

Заполнение заявки

Заполнение согласия на обработку персональных данных

Шаг 4.

Сделать фотографию ребенка размер 3х4

Шаг 5.

Готовимся к сдаче нормативов ГТО



MyShared





Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

Обязательные испытания (нормы ГТО) для школьников 6-8 лет:

1. Челночный бег или бег
 2. Смешанное передвижение
 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м





Смешанное передвижение на 1000м (мин., с.)

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

- ▶ 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:

- ▶ преодоление дистанции начинается с бега;
- ▶ в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- ▶ 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.



Рекомендации по подготовке к преодолению дистанции в 1000км. смешанным передвижением:

- ☐ организм должен быть отдохнувшим перед забегом;
- ☐ нежелательно кушать пищу с высокой калорийностью перед бегом;
- ☐ в организме должно быть достаточное количество воды, чтобы не испытывать обезвоживание;
- ☐ обязательно подготовить мышцы и все тело в целом к тренировке, провести разминку. Правильный настрой помогает в преодолении трудностей;
- ☐ перед началом бега сделать несколько глубоких вдохов, которые помогут насытить организм кислородом;
- ☐ на протяжении всего бега необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным: вдох носом, выдыхать ртом) и правильно двигаться.
- ☐ бежать желательно по знакомой местности – это значительно облегчит преодоление дистанции, чем впервые столкнулся с трассой.





Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- ❑ исходное положение: 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 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.





Подводящие упражнения

Ребенку будет сложно делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поэтому для начала стоит попрактиковаться на следующих подводящих упражнениях:

❑ Отжимания от стены. Упритесь руками в стену и, согнув руки в локтях, дотянитесь до нее грудной клеткой. После этого распрямите руки и вернитесь в начальную позицию. Несколько подходов в день, состоящих из 10 упражнений, помогут укрепить мышцы и приступить к следующему этапу подготовки.

❑ Отжимания на коленях. При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении.

❑ Отжимания от опоры. Техника аналогична той, что описана в предыдущем пункте, однако упор осуществляется носками стоп, а колени находятся в выпрямленном положении.

❑ Обратные отжимания. Присядьте на корточки спиной к скамейке (детскому стулу) и обопритесь на нее (него) руками. Сгибая локти на неглубоком вдохе опустите тело вниз так, чтобы локоть согнулся на 90 градусов. На выдохе вернитесь в исходную позицию.





Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.

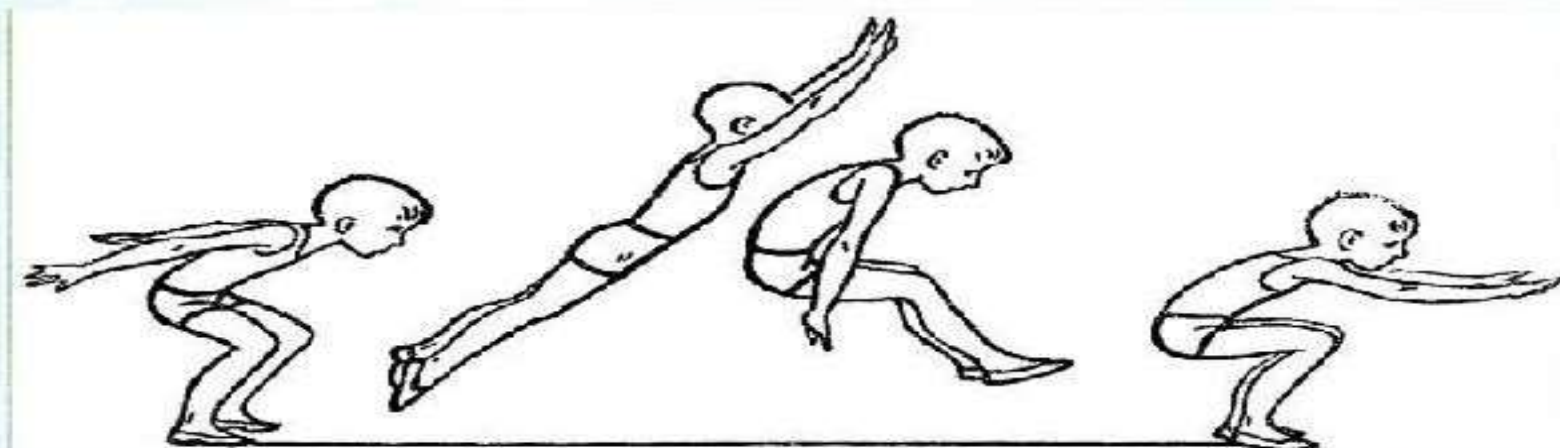




Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)

Техника выполнения прыжка в длину с места:

- ☐ Исходное положение перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны.
- ☐ Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх.
- ☐ В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед.
- ☐ Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.





Подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в длину с места:

- ☐ прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- ☐ доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
- ☐ прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
- ☐ подпрыгивания в приседе;
- ☐ выпрыгивания из низкого приседа;
- ☐ прыжки на препятствия;
- ☐ напрыгивания и спрыгивания со скамейки (подставки для умывания);
- ☐ многоскоки;
- ☐ прыжки по наклонной плоскости (в гору);
- ☐ прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
- ☐ прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
- ☐ приседания на двух, на одной ноге;
- ☐ ходьба в полуприседе;
- ☐ ходьба в приседе;
- ☐ ходьба выпадами.



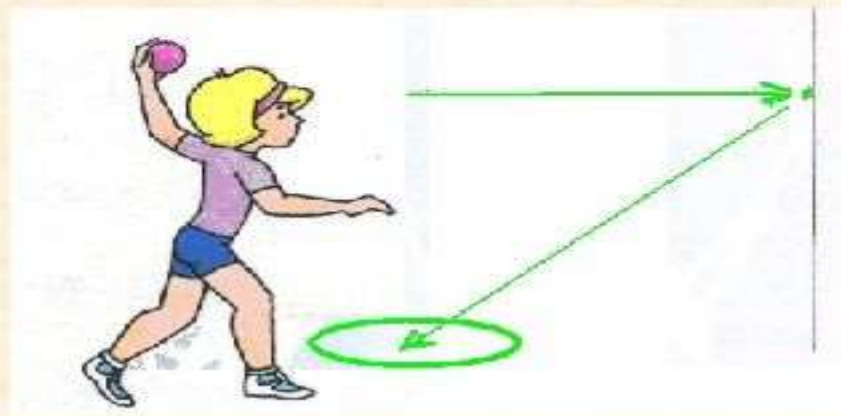


Метание теннисного мяча в цель *(кол-во попаданий из 5 попыток)*

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).





Плавание (25м) ***(дополнительный норматив (тест) на золотой значок)***

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.



**Смешанное передвижение на
пересеченной местности на лыжах 1км.
(дополнительный норматив (тест) на
золотой значок)**

Техника выполнения:

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).





Обучение детей ходьбе на лыжах.

Подготовка начинается с выбора лыж и палок. Длина лыж, поставленных на твердый пол, должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой, а высота палок доходить до уровня плеч.

Опыт работы с детьми показывает, что многие из них не умеют правильно ходить на лыжах. Поэтому, прежде всего, разучивается с ребенком техника передвижения. Помните: каждое задание первоначально отрабатывается на медленном ходу, и только когда ребенок его освоит, можно увеличить скорость.

Упражнения осваиваются в такой последовательности:

- ☐ ходьба на лыжах без палок;
- ☐ скольжение на лыжах без палок. Корпус наклонить немного вперед. Первые шаги небольшие, постепенно увеличивать время скольжения на каждой ноге. Обратить внимание на сочетание движений рук и ног: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ноги — левая рука;
- ☐ то же упражнение, но с палками.





ПОВТОРИМ

- ★ **Что такое ГТО?**
Расшифруйте название.
- ★ **В каком году возродили комплекс ГТО?**
- ★ **Сколько испытаний необходимо сдать на золотой знак III ступени ВФСК ГТО?**
- ★ **Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы справиться с испытаниями комплекса ГТО и получить знак ГТО?**
- ★ **Для чего ввели ГТО?**

**Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь спорт.**



**Удачи в сдаче
норм ГТО !**

