**Консультация для педагогов:**

**«Методические рекомендации по тестированию дошкольников в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

**Инструктор по физической культуре(плавание) МОУ СОШ № 31 ДО Ковтун А.Н.**

**Уважаемые друзья!**

С 1931 года жители СССР сдавали нормативы ГТО в 3 возрастных категориях. В 2014 году Президент Путин своим указом возродил советскую традицию. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Фундамент здоровья молодого поколения закладывается, в том числе, и в школе на уроках физической культуры. Лучшего средства для массового вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом, чем соревновательный дух ГТО, не найти.

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

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта [«Спорт – норма жизни!»](https://norma.sport/), который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Чтобы поддержать детей в стремлении быть лучшими и получить знак отличия ВФСК «ГТО» необходимо:

📌 зарегистрироваться на официальном сайте [www.gto.ru](https://www.gto.ru/) и получить возможность входа в личный кабинет, где размещена полная информация по видам испытаний;

📌 изучить нормативы «ГТО» соответствующей возрасту ступени (для дошкольников 1 ступень, 6-7 лет);

📌 при завершении регистрации каждый участник получает уникальный идентификационный номер (УИН), который будет нужно вписать в индивидуальную ЗАЯВКУ!!!

Регистрация на сайте возможна в любое время!

‼ Важно ‼ К сдаче нормативов допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе, которая указана в медицинской карте. Учащиеся ежегодно проходят обследование для определения медицинской группы. Если в состоянии здоровья ребёнка произошли изменения, родителю необходимо принести соответствующую справку.

**Учащиеся, которые относятся к подготовительной и специальной медицинской группе, «ГТО» не сдают!**

Со всеми подробностями о комплексе ГТО, нормативов физической подготовленности, истории комплекса, центрах тестирования вы можете ознакомиться на официальном сайте ВФСК ГТО в сети интернет – [www.gto](http://www.gto/).

###### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Для прохождения тестирования, необходимо сдать организатору следующие документы:

1.Заявку с заполненными данными

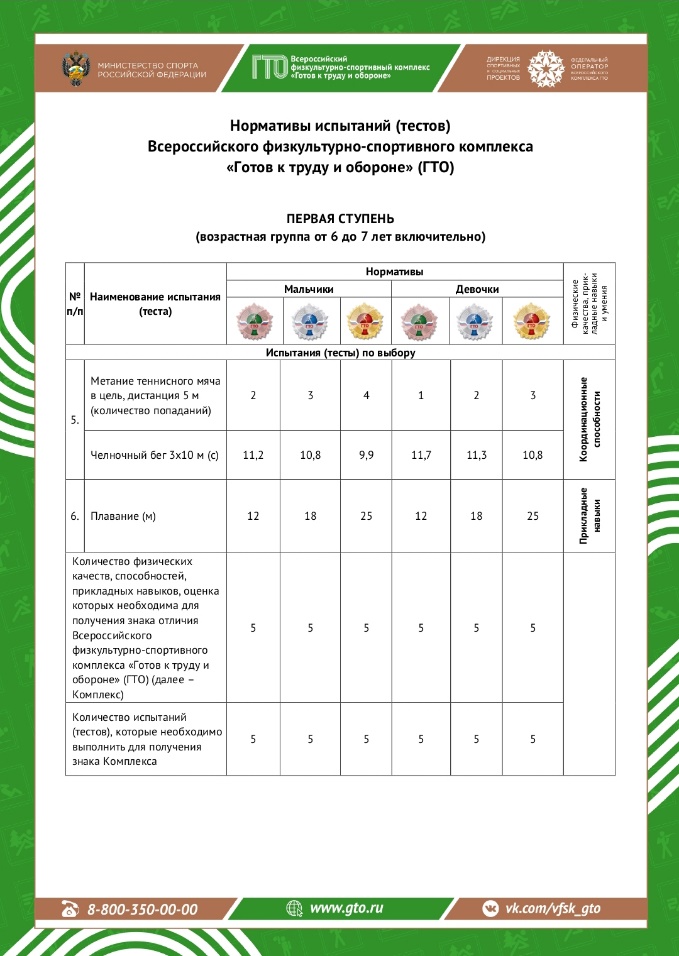
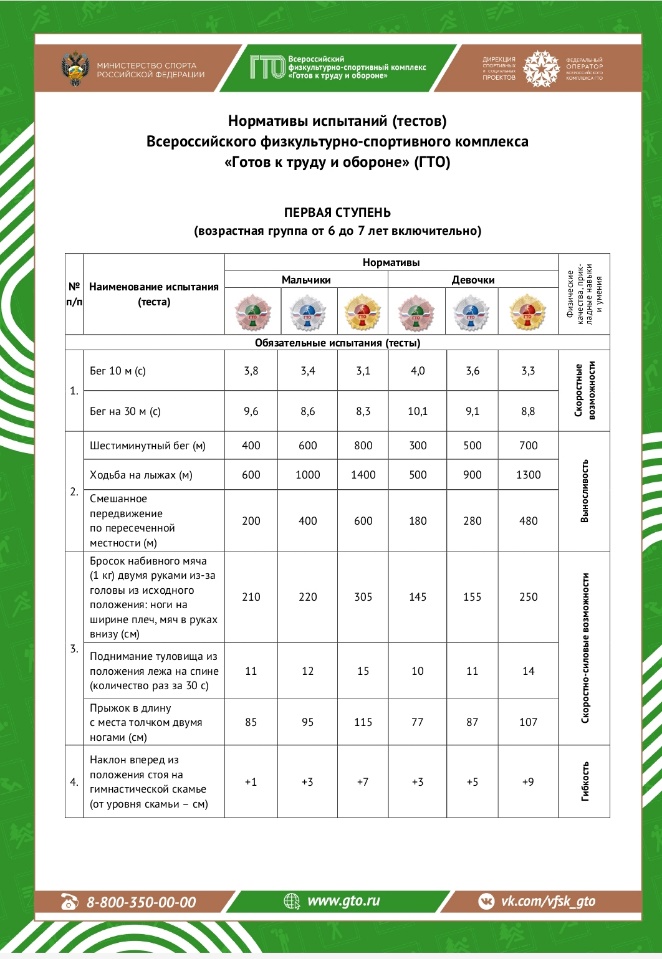
2.Свидетельство о рождении ребенка (копию)

3. Медицинскую справку (если есть изменения)

**Только при наличии всех документов данные вносятся в коллективную заявку, которая заверяется врачом ДО и ребенок может быть допущен к сдаче норм ГТО.**

**НОРМАТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (тесты)**

**Первая ступень (6-7 лет)**



* 1. [**БЕГ НА 10 или 30 МЕТРОВ**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575) **(с)**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

### [СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b) (м, без учета времени)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

### 3.[Бросок](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572) набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы(см)

Из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу

**ИЛИ**

### 3.[ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572) (кол-во раз за 30с)

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 поднимание туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

**ИЛИ**

### 3.[ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ](https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a)(см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### 4.[НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ](https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f) (от уровня скамьи – см)

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 (кулачок)Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

### 5. [МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 5 МЕТРОВ](https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a) (кол-во попаданий)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 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.

**ИЛИ**

### 5. [ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ](https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569) (с)

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

### 6. ПЛАВАНИЕ (м)

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

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне» - **5**.

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса ГТО – **5.**



**Желаем всем удачи!!!**