

Страничка ГТО

Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье,
Спорт — игра, физкульт-ура!

24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» - о возрождении норм ГТО.

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.

Целью внедрения Комплекса является:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

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).

Ступени

1 СТУПЕНЬ

мальчики и девочки, 6 - 8 лет

2 СТУПЕНЬ

мальчики и девочки, 9 - 10 лет

3 СТУПЕНЬ

мальчики и девочки, 11 - 12 лет

4 СТУПЕНЬ

юноши и девушки, 13 - 15 лет

5 СТУПЕНЬ

юноши и девушки, 16 - 17 лет

<u>6 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 18 - 29 лет</i>
<u>7 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 30 - 39 лет</i>
<u>8 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 40 - 49 лет</i>
<u>9 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 50 - 59 лет</i>
<u>10 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 60-69 лет</i>
<u>11 СТУПЕНЬ</u>	<i>мужчины и женщины, 70 лет и старше</i>

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростно - силовых возможностей;
- испытания по определению уровня координационных способностей;
- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

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

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.

Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит уже с детского сада — так, чтобы уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)



[Fb.com/vfskgtto](https://www.facebook.com/vfskgtto)



[Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)



[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативная документация

- [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
- [Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
- [Методические рекомендации по организации проведения испытаний \(тестов\), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) и по выполнению видов испытаний \(тестов\), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)](#)

Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться. Физкультурные занятия 2 раза в неделю и виды движений постоянно меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость...)

*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам, дошколёнок!*

<https://www.gto.ru>