

ГТО



Готов к
Труду и
Обороне

ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЯТ





*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!*

«Готов к труду и обороне» (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) 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.

Почему комплекс ГТО стоит начинать с дошколят?

Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. В детстве закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период 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.

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 вперёд вниз, стоя на скамье).

Напомним, список обязательных и дополнительных дисциплин для I ступени (6-8 лет) на 2021 год выглядит так:



I ступень (6-8 лет)

| № | Девочки | | | Мальчики | | | Виды испытаний |
|--------------------------|-------------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|--|
| | П/П бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | |
| ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ | | | | | | | |
| 1. | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Челночный бег 3x10 м (сек.) |
| | 7,2 | 7 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | или бег на 30 м (сек.) |
| 2. | Без учета времени | | | | | | Смешанное передвижение (1 км) |
| | | | | 2 | 3 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |
| | 4 | 5 | 11 | 5 | 6 | 13 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |
| 3. | 4 | 5 | 11 | 7 | 9 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |
| 4. | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) |
| НА ВЫБОР | | | | | | | |
| 5. | 110 | 115 | 135 | 115 | 120 | 140 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | Метание теннисного мяча в |



| | | | | | | | |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|---|
| | | | | | | | цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) |
| | 9,15 | 9,00 | 8,30 | 8,45 | 8,30 | 8,00 | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) |
| | Без учета времени | | | | | | или на 2 км |
| 7. | Без учета времени | | | | | | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* |
| 8. | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | Плавание без учета времени (м) |
| | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Кол-во тестов в группе |
| | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу. | | | | | | | |

- ✓ На I ступени ребенок должен пройти 4 обязательных и 2 дополнительных испытания, чтобы получить бронзовый или серебряный значок, 4 обязательных и 3 дополнительных - для получения золота.

Нормативы для сдачи комплекса у I ступени самые простые, и выполнить их может практически каждый ребенок. Получив красивый значок, ребенок будет проявлять интерес к спорту более активно, показывать его своим маленьким друзьям, тем самым привлекая их к здоровому образу жизни тоже.





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.

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;
- 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).

Стать участником Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» можно на сайте [yhttps://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)