

# 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)**

№ П/ П	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ</b>							
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)
<b>НА ВЫБОР</b>							
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





Готов к  
Труд и  
Обороне

							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 степени 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 степени 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 3х4 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/)