

## **«ГТО для детей дошкольного возраста»**

### **Что же такое ГТО?**

В Целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее комплекс ГТО). Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых 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 оздоровления 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!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019 – 2030гг.

Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а так-же упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

### **Какие привилегии дает значок ГТО?**

Наличие значков будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Имеющим золотой значок, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. К примеру, за пять золотых значков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. А работодателям, рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще только разрабатывается.

## **С какого возраста дошкольники могут сдавать нормы ГТО?**

В настоящее время все дошкольники, которым исполнилось 6 лет, могут участвовать в подготовке и сдаче норм ГТО.

## **Кто может выполнить нормы ГТО?**

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами (Постановление правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и обороне»).

- 1 ступень - от 6 до 8 лет
- 2 ступень – от 9 до 10 лет
- 3 ступень – от 11 до 12 лет
- 4 ступень – от 13 до 15 лет
- 5 ступень – от 16 до 17 лет
- 6 ступень – от 18 до 20 лет
- 7 ступень – от 30 до 39 лет
- 8 ступень – от 40- до 49 лет
- 9 ступень – от 50 до 59 лет
- 10 ступень – от 60 до 69 лет
- 11 ступень – от 70 лет и старше...

## **Все ли дети будут допускаться к сдаче ГТО?**

Допускаются дети с 1 и 2 группой здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской группе, смогут выполнять нормативы, только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы: документ, удостоверяющий личность, медицинскую справку.

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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	<b>Скоростные возможности</b>
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	<b>Выносливость</b>
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	<b>Гибкость</b>

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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

**Материал подготовила инструктор по ФК**

**Буланова Л.В.**