

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



Готов к  
Труду и  
Обороне



«Первые шаги к ГТО»

**ДЕТИ**

# Что такое 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.

## Как проходит «ГТО»

Чтобы принять участие в ГТО и получить заветный значок, прежде всего, нужно зарегистрироваться на [сайте www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить **ID-номер** участника. Для этого придется придумать логин, пароль и вести код с картинки. После отправляете заявку на выполнение. Для этого в специальную форму вводите свои имя и фамилию, контактные данные, адрес и выбираете нормативы, которые собираетесь сдавать. Обязательно получите медицинский допуск у врача.

# Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

Именно в дошкольном возрасте 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.

Современные дети далеко не все обладают отменным физическим и психическим развитием, у них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой. Уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами здорового образа жизни.

Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору.

Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем.

# Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.



**золотой знак**



**серебряный знак**



**бронзовый знак**

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

# 1 Ступень – (от 6 до 8 лет)

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		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

- наклоны вперед из положения стоя на скамейке,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,
- челночный бег 3x10 м/с,
- метание теннисного мяча в цель,
- прыжок в длину с места ,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

## Уважаемые родители,

Помогите ребенку найти время для занятий дома, на улице, так как без вашей помощи он не сможет качественно подготовиться. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки, в домашних условиях и в детском саду

Сдать ГТО совсем не просто,  
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!



# ГТО-

## СТУПЕНЬКА К БУДУЩЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ

# ПОБЕДЕ!



БЕГ



ПОДЪЯГИВАНИЕ



ПЛАВАНИЕ



СТРЕЛЬБА



ПРЫЖОК  
в длину



МЕТАНИЕ МЯЧА



БЕГ НА ЛЫЖАХ

ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА  
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ  
СВОЮ СТРАНУ!