

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. 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).

Задачи комплекса ГТО:

Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

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.

Именно в шесть лет дети могут получить свои первые значки ГТО.

С подробной информацией можно

познакомиться на сайте: gto.ru

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Мальчики		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	400
	Смешанное передви- жение по пересечен- ной местности (м)	200	400	600
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя ру- ками из-за головы из исходного положе- ния: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305
	Поднимание тулови- ща из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	11	12	15
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4
	Челночный бег 3x10м (с)	11,2	10,8	9,9
6.	Плавание (м)	1	18	25
Количество оцениваемых физиче- ских качеств, способностей, при- кладных навыков		5	5	5
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	5

№ п/п Виды испытаний (тесты)		Девочки		
		Бро- нзов- ый знак	Се- ребря- ный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег 10 м (с)	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	77	87	107
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1	2	3
	Челночный бег 3х10м (с)	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	5
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	5

С подробной информацией можно
познакомиться на сайте: gto.ru



Автор буклета: учитель физической
культуры М.А. Масленникова
Сургут - 2024г.

Муниципальное бюджетное до-
школьное образовательное учре-
ждение детский сад



«ГТО в дошкольном возрасте»
I ступень
(6-7лет)

