

*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 получить!*



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 сенситивным 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.



#### Дети дошкольного возраста выполняют следующие тесты:

I СТУПЕНЬ (6-8 лет) Девочки				
Вид испытания				
Обязательные испытания (тесты)				
1	Челночный бег 3x10 м.	10,6	10,4	9,5
2	Смешанное передвижение (1 км. мин, с)	7,35	7,05	6,00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	1	2	<u>3</u>
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	18	21	30
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7

# І СТУПЕНЬ (6-8 лет) Мальчики

Вид испытания



Обязательные испытания (тесты)

1	Челночный бег 3x10 м.	10,3	10,0	<u>9,2</u>
2	Смешанное передвижение (1 км. мин, с)	7,10	6,40	5,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+1	+3	+7
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	2	3	<u>4</u>
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	<u>35</u>
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7

## Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

## Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение).

## Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

МБДОУ детский сад № 10 «Золушка» г. Охи



**"ГТО  
в дошкольном  
возрасте"**

Подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Ралков Павел Николаевич