

# **ГТО. Возрождение традиций.**

*Консультация для родителей:*

## **«Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»**

**Историческая справка.** Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. 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.

**Указ о возрождении норм ГТО для школьников.** С 1 сентября по поручению президента России снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы школьники будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

**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.

**Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»:** Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

### **Задачи Комплекса:**

- 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.

### **Ступени:**

- Первая ступень — от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- Третья ступень — от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

- Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше

**Комплекс состоит из следующих частей:**

*Первая часть* (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

*Вторая часть* (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

***Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:***

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)  
(В редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года  
[приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045.](#)**

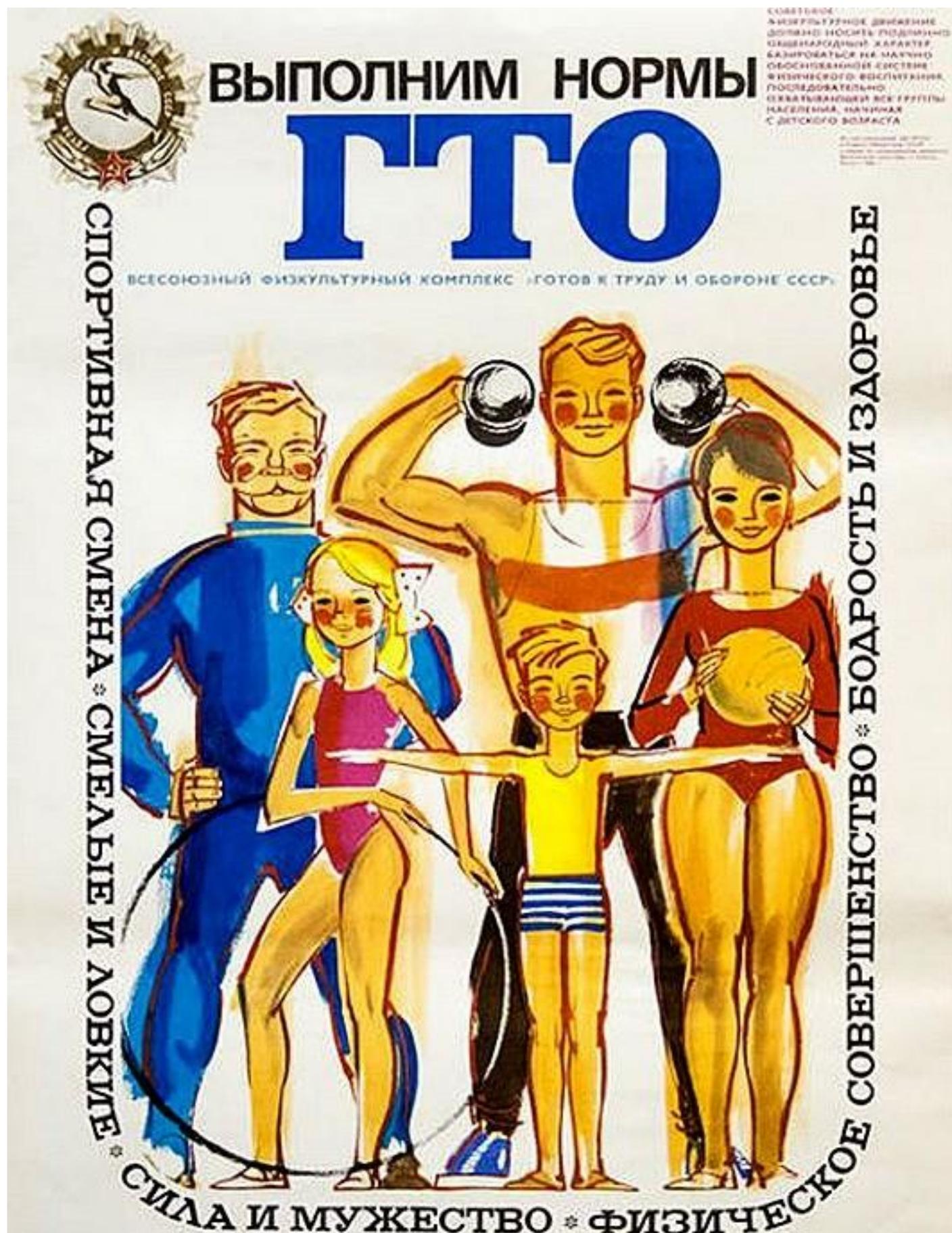
N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



***Игра*** – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты». В них не должно быть проигравших. Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны, помогать им, достичь желаемой цели.

# Нормы ГТО – всей семьей!



**СОВЕТСКОЕ  
АКСИОМУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ  
ДОЛЖНО ИМЕТЬ ГОЛОСНОЕ  
ОБЩЕОБЩНОЕ ХАРАКТЕР  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОСНОВАНИЕ  
И УЗНАВАЕМОЕ ВОСПИТАНИЕ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО  
ОХВАТЫВАЮЩЕЙ ВСЕ ГРУППЫ  
НАСЕЛЕНИЯ, НАЧИНАЯ  
С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА**

## ВЫПОЛНИМ НОРМЫ ГТО

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»

**СПОРТИВНАЯ СМЕНА \* СМЕДЯРЫЕ И ЛОВКИЕ \* СИЛА И МУЖЕСТВО \* ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО \* БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ**

Illustration of a family of athletes: a man in a blue tracksuit, a woman in a pink leotard, a young boy in a yellow shirt and striped shorts, and a woman in a red leotard holding a yellow ball. The man is holding a black ribbon, and the woman is holding a black ball. The boy is holding a black ribbon. The woman is holding a yellow ball.

Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной пунктом 18 порядка.

Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

18. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

# 1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
* Наименование графы в редакции, введенной в действие с 14 декабря 2015 года <a href="#">приказом Минспорта России от 16 ноября 2015 года N 1045..</a>							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	<b>10,4</b>	<b>10,1</b>	<b>9,2</b>	<b>10,9</b>	<b>10,7</b>	<b>9,7</b>
		<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>7,0</b>	<b>6,2</b>
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>135</b>
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	<b>8.45</b>	<b>8.30</b>	<b>8.00</b>	<b>9.15</b>	<b>9.00</b>	<b>8.30</b>
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание без учета времени (м)	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)**		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

В таблице представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. Для получения золотого знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) в данной возрастной категории требуется выполнить 4 обязательных испытания и 3 испытания по выбору. Для получения серебряного и бронзового знака «Готов к труду и обороне» (ГТО) требуется выполнить 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору.

### **Обязательные испытания (нормы ГТО) для детей 6-8 лет**

1. Челночный бег или бег на 30 м.
2. Смешанное передвижение
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

### **Испытания (нормы ГТО) по выбору для детей 6-8 лет**

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
7. Бег на лыжах на 1 км  
Бег на лыжах на 2 км  
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
8. Плавание без учета времени