

# ГОТОВИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМЫ ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Подготовила:  
Воспитатель по физической культуре  
Константинова И.Н.

2015

# «ГТО в дошкольном возрасте»

ГТО — это программа физической подготовки.

**Цель комплекса ГТО** — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задачи комплекса ГТО:**

- 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.

Принципы ГТО - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

# 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.
- Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)
- II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)
- III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)
- IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)
- V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)
- VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет
- VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет
- VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет
- IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше
- X ступень от 60 до 69
- XI ступень от 70 лет и старше

# Оценка 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.

# Обязательные тесты

| №<br>п/<br>п                 | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                            | Мальчики              |                         |                  | Девочки               |                         |                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|
|                              |                                                         | Бронзо<br>вый<br>знак | Серебр<br>енный<br>знак | Золото<br>й знак | Бронзо<br>вый<br>знак | Серебр<br>енный<br>знак | Золото<br>й знак |
| Обязательные испытания тесты |                                                         |                       |                         |                  |                       |                         |                  |
| 1                            | Челночный<br>бег 3x10 сек                               | 10.4                  | 10.1                    | 9.2              | 10.9                  | 10.7                    | 9.7              |
|                              | Или бег на 30<br>м сек                                  | 6.9                   | 6.7                     | 5.9              | 7.2                   | 7.0                     | 6.2              |
| 2                            | Смешанное<br>передвижени<br>е<br>(1 км)                 | Без учета времени     |                         |                  |                       |                         |                  |
| 3                            | Прыжок<br>в длину<br>с места<br>толчком<br>двумя ногами | 115                   | 120                     | 140              | 110                   | 115                     | 135              |

# Обязательные тесты

| №<br>п/<br>п                 | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                    | Мальчики              |                         |                  | Девочки               |                         |                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|
|                              |                                                                                 | Бронзо<br>вый<br>знак | Серебр<br>енный<br>знак | Золото<br>й знак | Бронзо<br>вый<br>знак | Серебр<br>енный<br>знак | Золото<br>й знак |
| Обязательные испытания тесты |                                                                                 |                       |                         |                  |                       |                         |                  |
| 4                            | Подтягивание<br>из виса<br>на высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)            | 2                     | 3                       | 4                | -                     | -                       | -                |
|                              | или<br>подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | 5                     | 6                       | 13               | 4                     | 5                       | 11               |

# Обязательные тесты

| №<br>п/п                     | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                            | Мальчики             |                         |                            | Девочки              |                         |                            |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|
|                              |                                                                         | Бронзов<br>ый знак   | Серебре<br>нный<br>знак | Золотой<br>знак            | Бронзов<br>ый знак   | Серебре<br>нный<br>знак | Золотой<br>знак            |
| Обязательные испытания тесты |                                                                         |                      |                         |                            |                      |                         |                            |
| 5                            | Сгибание<br>и разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу<br>(кол-во раз) | 7                    | 9                       | 17                         | 4                    | 5                       | 11                         |
| 6                            | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами на полу       | Достать пол пальцами |                         | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать пол пальцами |                         | Достать<br>пол<br>ладонями |

# ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



**Золотой знак отличия**



**Серебряный знак отличия**



**Бронзовый знак отличия**

# Нормативная документация

- - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- - Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- - Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"
- - Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

# Рекомендации к недельному двигательному режиму

| №<br>п/п                                                                                 | Виды двигательной активности                                                         | Временной объем в<br>неделю мин |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1                                                                                        | Утренняя гимнастика                                                                  | Не менее 70                     |
| 2                                                                                        | Обязательные учебные занятия                                                         | 120                             |
| 3                                                                                        | Виды двигательной активности в процессе<br>дня физкультминутки динамические<br>паузы | 150                             |
| 4                                                                                        | Организованные занятия в спортивных<br>секциях кружках                               | Не менее 120                    |
| 5                                                                                        | Самостоятельные занятия физической<br>культурой                                      | Не менее 160                    |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен<br>составлять не менее 3 часов |                                                                                      |                                 |

# Значение ГТО для дошкольников

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Факт сдачи нормативов и награждение дошкольника значком ГТО I ступени является одним из сильнейших стимулов формирования устойчивого интереса, мотивации и потребностей в здоровом образе жизни. Большинство специалистов (Л. Антонида, Л. А. Гордон, М. А. Рунова, и др.) считают, что, чем младше ребенок, тем большую роль в мобилизации его умственной активности, организации деятельности, стремлении к получению знаний играет интерес.

Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений, особенно связанных с требованиями ГТО I ступени, вызывает у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнять задание качественно. Таким образом, возникающие при обучении интерес, эмоции и связанное с этим сознательное отношение к своей деятельности является благоприятным условием для образования устойчивого положительного отношения к физическим упражнениям, к двигательной активности, как основы здорового образа жизни.

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и

# **В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:**

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

## В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

- 1. повышается физическая работоспособность;
- 2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
- 3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
- 4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
- 5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

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.  
Вперед, к победе, дошколенок!