



ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





**ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Вачем нужно ГТО в детском саду? (первая ступень ГТО – 6-8 лет)

«Движение – это жизнь».

А дошкольный период – яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина. Посмотрим с физической точки зрения, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. 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.

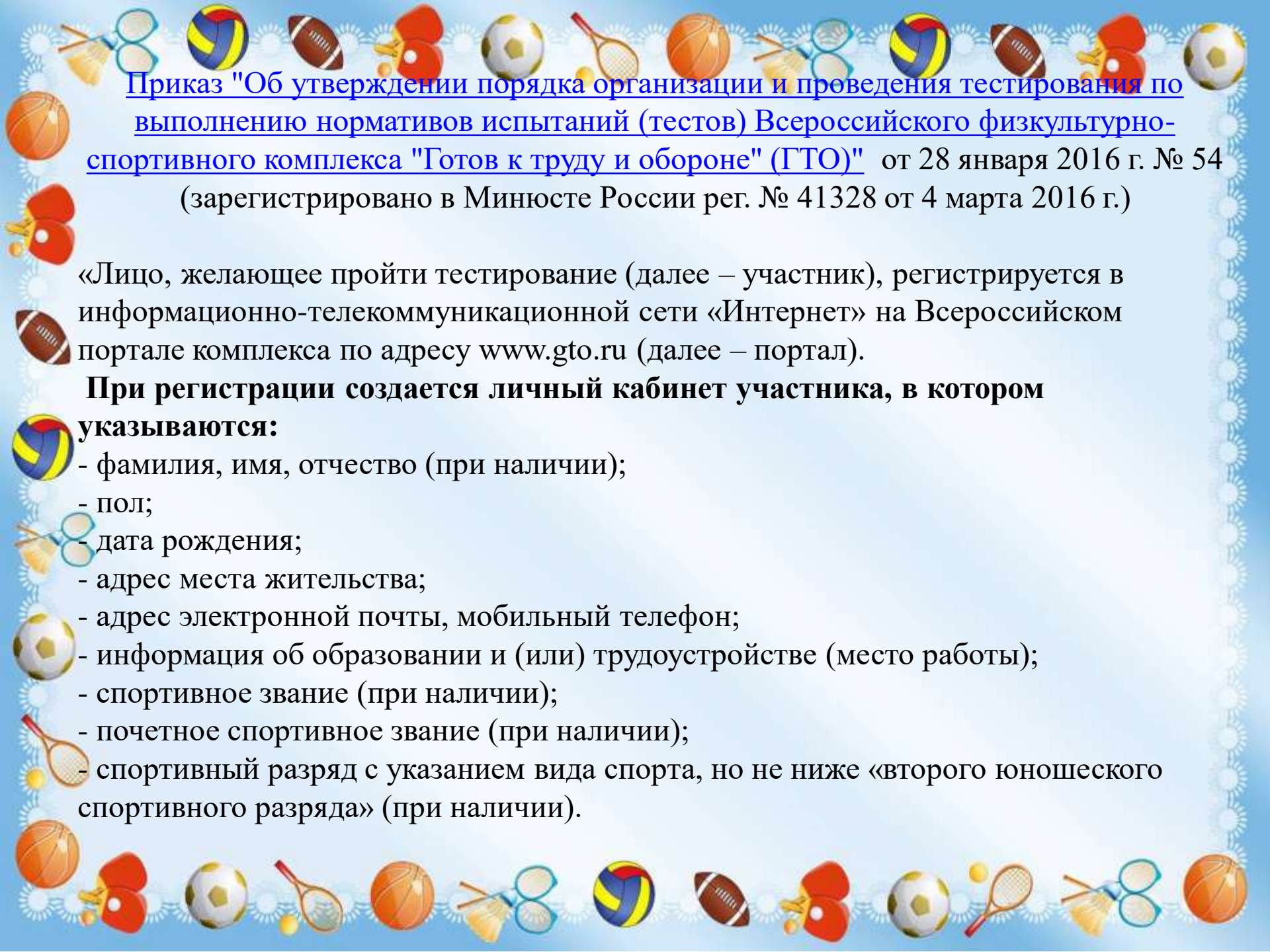
Существует мнение, что за семь первых лет — ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. К примеру, развитие движения рук напрямую связаны с развитием речи. Дело в том, что в коре головного мозга есть зоны, отвечающие, за движения рук, и эти зоны находятся очень близко с зонами, отвечающими за развитие речи.

Двигательная активность ребенка и его развитие — это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.



Нормативно-правовые акты для реализации ВФСК ГТО в образовательных учреждениях

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. №172
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 26 января 2017 г. №79
4. Приказ "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы" от 19 июня 2017 г. № 542 (зарегистрировано в Минюсте России рег. № 47375 от 11 июля 2017 г.)
5. Приказ "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 28 января 2016 г. № 54 (зарегистрировано в Минюсте России рег. № 41328 от 4 марта 2016 г.)




Приказ "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 28 января 2016 г. № 54
(зарегистрировано в Минюсте России рег. № 41328 от 4 марта 2016 г.)

«Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru (далее – портал).

При регистрации создается личный кабинет участника, в котором указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- адрес места жительства;
- адрес электронной почты, мобильный телефон;
- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии).

- 
- Загружается личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3x4 на светлом фоне.
 - При регистрации на портале участник принимает условия пользовательского соглашения, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.
 - Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования при предъявлении документа удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении, либо его копии).

Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее – УИН), состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры – указывают на календарный год регистрации;
- вторые 2 цифры – цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;
- следующие 7 цифр – порядковый номер участника.

После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;
- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования.



1 ступень



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



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		
Обязательные испытания (тесты)							
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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



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



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		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10:15	9:00	8:00	11:00	9:30	8:30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:00	7:00	6:00	9:30	7:30	6:30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:40	2:30	3:00	2:40	2:30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Готов к Труду и Обороне



ЦЕЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО –

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ВКЛЮЧАЕТ 11 СТУПЕНЕЙ, ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ КОТОРЫХ УСТАНОВЛЕННЫ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

										
I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
Мальчики и девочки от 6 до 8 лет	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет	Мальчики и девочки от 11 до 12 лет	Юноши и девушки от 13 до 15 лет	Юноши и девушки от 16 до 17 лет	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет	Мужчины и женщины старше 70 лет



золотой знак



серебряный знак



бронзовый знак



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), награждаются соответствующим знаком отличия – золотой, серебряный, бронзовый значок.





ИСТОРИЯ ГТО

11 марта 1931 года был утверждён комплекс ГТО.

Комплекс состоял из **I ступени** и включал **15 нормативов**: бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, подтягивание, гребля, велоспорт, стрельба и др., а также испытания по теоретическим знаниям в области физической культуры и спорта.

1932 год: введена **II ступень** комплекса ГТО, состоявшая из **24 видов** испытаний (19 – с четкими нормативами).

1934 год: в комплексе ГТО появилась **ступень для детей «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО)** с двумя возрастными группами: 13–14 и 15–16 лет. Комплекс состоял из **16 испытаний**.

1946 год: были внесены очередные изменения в комплекс ГТО: сокращено количество норм (БГТО – до **7**, ГТО I и II ступеней – до **9**), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений,

1955 год: было исключено деление нормативов на «обязательные» и «по выбору». В каждую ступень входили только обязательные нормы (БГТО – **10**, I ступень – **12**, II ступень – **11**).

1972 год: Комплекс имел **V возрастных ступеней** (для каждой были установлены свои нормы и требования, вручались золотой и серебряный знаки) и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО было дано своё название:

I ступень – «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет;

II ступень – «Спортивная смена» – 14-15 лет;

III ступень – «Сила и мужество» – 16-18 лет;

IV ступень – «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет;

V ступень – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место

Всероссийский
спортивно-оздоровительный
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ
ВСЯ СТРАНА!**



БЕГ
на средние и длинные
дистанции



ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине



СТРЕЛБА
из пневматической
винтовки



БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период



МЕТАНИЕ МЯЧА



ПРЫЖОК
в длину



ПЛАВАНИЕ

Ступени норм ГТО для школьников



**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,
ГОРДИСЬ СВОИМИ
ПОБЕДАМИ!**

