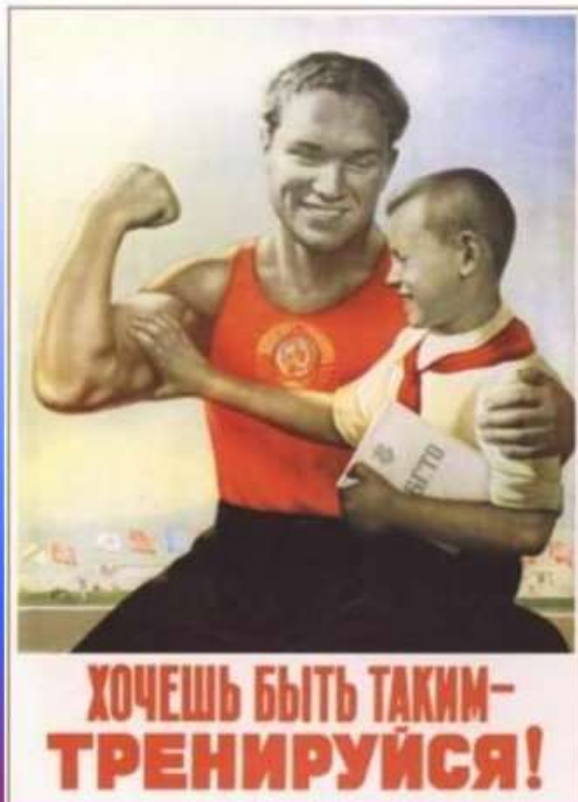




# ГТО - путь к успеху

# История ГТО



**Что такое ГТО? -**  
программа  
физкультурной  
подготовки,  
которая  
существовала в  
нашей стране с  
1931 года по  
1991 год.

## История ГТО

Программа физической подготовки «Готов к труду и обороне» действовала в СССР с 1931 года по 1991 год. Программа действовала в учебных заведениях, а также на предприятиях. В комплекс ГТО, в частности, входили такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

- Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны.

# Немного из истории ГТО



## А ЧТО СЕГОДНЯ?



По указу президента с 1 сентября 2014 г. в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

<https://www.gto.ru/>



# Принципы ГТО

- добровольность и доступность
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля
- учет региональных особенностей и национальных традиций



# Цели ГТО

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- воспитание патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения



# Задачи ГТО

- увеличение числа граждан систематически занимающихся физкультурой и спортом в РФ;
- повышение уровня подготовленности населения;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой спортом;
- повышение общего уровня знаний о средствах , методах и формах организации самостоятельных занятий;
- модернизация системы физического воспитания в образовательных организациях

Комплекс ГТО включает одиннадцать ступеней, первая из которых объединяет возрастную группу детей от 6 до 8 лет. По формальному признаку к первой ступени можно отнести детей дошкольного возраста.

Однако необходимо помнить, что отдельно отмечено на сайте «ГТО» (<https://www.gto.ru/>), все нормы ГТО делятся по категориям: «для школьников», «для мужчин» и «для женщин».

Таким образом, разработчики комплекса ГТО не выделяли специально отдельно группу «для дошкольников»

**!Мы должны знакомить детей с комплексом ГТО, но не должны заставлять их выполнять нормативы**



# **Возможности использования ГТО в системе дошкольного образования**

Возможности ГТО:

- увеличение числа детей систематически занимающихся физической культурой;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний детей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.
- модернизация системы физического воспитания дошкольного образования



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



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

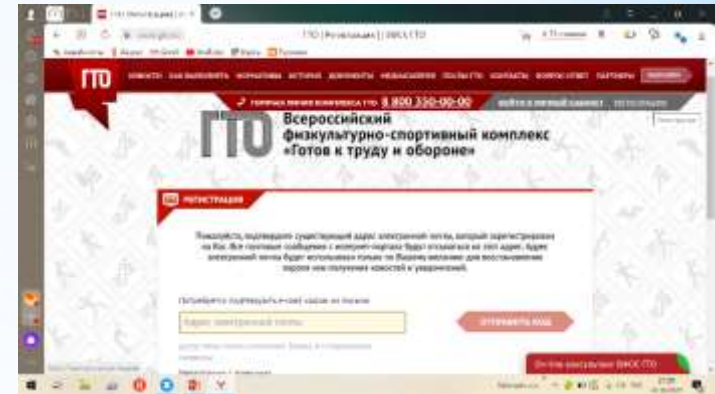
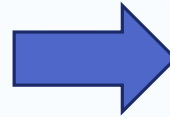
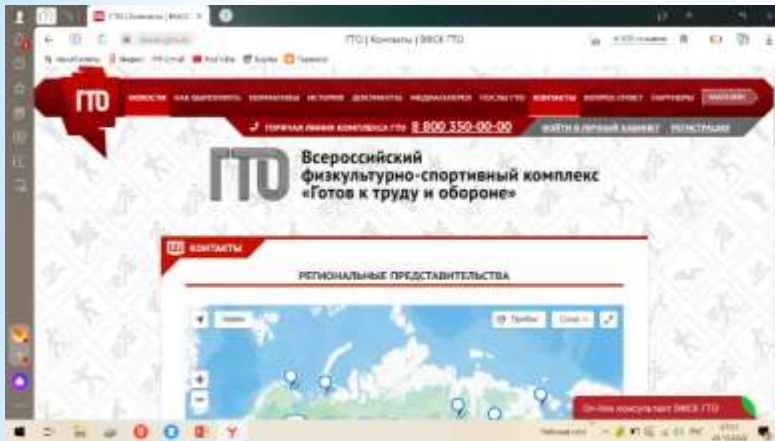
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа 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 пересечённой 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.

# Как же все таки зарегистрироваться на сайте

<https://www.gto.ru/news/contacts>



Спасибо за  
ВНИМАНИЕ

