

## 5 шагов до знака ГТО:

1. Зарегистрируйтесь на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Заполните заявку
3. Получите медицинский допуск
4. Выполните испытания
5. Получите знак отличия!

Всю информацию можно узнать из следующих источников:

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)



Нормативы испытаний (тестов):  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытание (тест)	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Испытание (тест) по выбору							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	14,3	14,6	9,3	10,4	10,4	9,0
2.	Или бег на 30 м (с)	6,7	6,7	6,8	7,1	6,9	6,7
3.	Смешанная перебежка на 1000 м (мин. с)	4,30	4,40	5,00	4,90	4,00	6,00
4.	Подтягивание на высоте 1 м (мальчики и девочки) (мин. подтягиваний)	1	1	4	—	—	—
5.	Или подтягивание на высоте 1 м (девочки) (мин. подтягиваний) (с) (мин. с)	6	5	10	5	6	11
6.	Или отжимание и разжимание рук в упоре лежа на полу (мин. поджиманий) (с)	7	10	17	9	6	11
7.	Прыжок в длину из положения лежа на спине (мин. прыжков) (с)	4,0	4,2	4,0	4,1	4,2	4,0

Нормативы испытаний (тестов):  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытание (тест)	Норматив					
		Мальчики			Девочки		
Испытание (тест) по выбору							
1.	Прыжок в длину с места (мин. прыжков) (с)	1,0	1,20	1,40	1,0	1,10	1,1
2.	Метание в цель (мин. метаний) (с)	2	3	4	2	2	3
3.	Поднимание и удержание в упоре лежа (мин. поджиманий) (с)	2,1	2,4	3,0	2,0	2,1	3,1
4.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	10,15	9,00	8,00	10,00	9,50	8,50
5.	Или прыжок в длину с места (мин. прыжков) (с)	9,00	8,00	6,50	9,50	7,50	6,50
6.	Плывание на 25 м (мин. с)	2,00	2,00	2,50	3,00	2,40	2,30
7.	Копание в песок (мин. копаний) и засыпание (с)	5	5	5	5	5	5
8.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (таблица)	6	6	7	6	6	7

\* К исполнению нормативов участвуют только до 8 лет включительно.  
\*\* Проводятся при наличии условий для организации проводимых мероприятий.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №23 г. Ставрополя

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВ-НЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Подготовил:  
Воспитатель по ФИЗО  
Цапова В.В.

Ставрополь, 2023

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Глава России Владимир Путин подписал Указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию молодежи.



В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

### *Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте? (Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)*

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.

Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО первой ступени (для детей от 6 до 8 лет).

### *Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:*

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

Награды:

