

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад № 23 города Ставрополя

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Первые шаги к ГТО»**

Подготовила:  
воспитатель по ФИЗО  
Цапова В.В.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

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

Нормативная документация

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «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)

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов 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)»

- 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)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Нормативные документы нормы ГТО, пройти регистрацию Вы можете по адресу: <https://www.gto.ru/>

Регистрация на сайте. Для прохождения на сайте необходимо подготовить:

1. Наличие эл. Почты
2. Паспортные данные (родителя, законного представителя)
3. Данные свидетельства о рождении
4. Согласие на обработку персональных данных
5. Фотография (в эл. варианте)
6. Присвоение номера (УИН)

Этапы регистрации:

1. Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на

интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылааться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

Почтовый электронный адрес

2. Укажите, пожалуйста, пароль Вашего личного кабинета на интернет-портале. Обращаем Ваше внимание, что пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр.

Пароль

3. Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».

4. Для регистрации дошкольников необходимо согласие на обработку персональных данных.

5. Для прохождения норм ГТО нужна мед. справка.

### НОРМЫ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Содержание комплекса – нормативы ГТО 1 ступень (6-8 лет)

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак, т. е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину, быстроту (бег на 30 м, челночный бег 3 x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени, гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т. к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек, т. к. начинает сказываться разница в их росте.

Содержание тестов для детей 6-8 лет:

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину (см.)

Подтягивание из виса лежа (раз)

Сгиб. и разгиб. рук (раз)

Наклон вперед до пола

Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).