

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №16 «Ивушка»

Старооскольского городского округа

# Консультация для родителей

## Первые шаги к ГТО



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

Инструктор по физической культуре,  
Гольцова М.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)»

Чтобы сдать нормативы ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте: <http://www.gto.ru/>

Подать заявку на сдачу нормативов ГТО несовершеннолетними могут только родители или законные представители.

Для регистрации на сайте необходимо:

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

Этапы подробно описаны на официальном сайте

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

## Содержание комплекса – нормативы ГТО

### первая ступень 6-7 лет

1 ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-7 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный, 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-ти и 6-ти 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 3x10 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 1 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 затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическими снарядами для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков и низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

### Содержание тестов для детей

**Бег 30 м (с)**

**Прыжок в длину (см)**

**Подтягивание из виса лежа (раз)**

**Наклон вперед до пола**

**Метание мяча в цель (количество попаданий из 5 попыток)**

