

МДОУ «Детский сад №  
130»

# ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

- Приглашаем всех принять участие



автор:

Воспитател  
ь  
Горобий А.  
В.

Город Ярославль, 2021  
год



## ЭТО ВАЖНО:

Как только ребенку исполнится **6 лет**,  
ОН МОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ ВО всеоссийском  
тестировании ГТО.  
КОНЕЧНО.....САМ принять решение об участии в  
тестировании ребенок не может....ЭТО РЕШЕНИЕ  
ЕГО РОДИТЕЛЕЙ!!!

ТАК что же такое тестирование ГТО и для чего оно  
РЕБЕНКУ?



# Цель и задачи комплекса ГТО

**Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении**



с





Проверить, на  
что ты  
способен!



Улучшить  
свою  
физическую  
форму.

**Что даст  
ГТО  
тебе?**



Быть  
здоровым,  
успешным и  
отлично  
выглядеть!



Быть  
физически  
развитым!

Гордиться  
собой.





# ГТО – путь развития успешной, гармонично развитой личности

Все мы (родители) желаем для своих детей самого лучшего. Каждый из нас хочет, что бы ребенок был успешен, нашел хорошую работу, создал крепкую семью, мог обеспечить близким и себе достойную жизнь...

- КАК этого достичь? ПУТЕЙ МНОГО....важно помнить...
- Нужно идти от интересов ребенка...
- Дать шанс ему испытать себя в разных проектах и видах деятельности....
- ВСЕГДА его поддерживать...
- ПОМНИТЬ!!! Пока ребенок маленький-ВЫ ЕГО ПРИМЕР во всем... КАК только, он решит, что вырос....влияние на него будут оказывать другие (среда, друзья, модные течения, молодежная культура и т.д.) **Мотиватором многих фобий и привязанностей является СКУКА!!!**

Единственное лекарство – увлечение интересным делом и жизнь с удовольствием, с радостью, с позитивом.

Одним из этих позитивов может стать привычка заниматься физкультурой, здоровым образом жизни. ГТО – это не спорт высоких достижений, это инструмент по совершенствованию своей физической формы, воли, умения ставить и добиваться поставленных целей.



# Кто может сдавать норматив(тест) ГТО?

В данный момент участвовать в комплексе ГТО могут лица основной группы здоровья, а также инвалиды и лица с ограниченными возможностями. К участию допускаются только лица, имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

На сегодняшний день есть возможность регистрации на сайте ГТО инвалидов по 4 категориям (1. Интеллектуальное нарушение; 2. Нарушения слуха; 3. Нарушения зрения; 4. Поражения опорно-двигательного аппарата.), установленных государственными требованиями, утвержденными приказом Минспорта России №90 от 12.02.2019.

Категории определены на основании научных исследований ФГБОУ высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Методические рекомендации по приему нормативов у инвалидов утверждены Минспортом России 30 апреля 2019 года. Документ размещен на сайте ВФСК ГТО по ссылке: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf>



# СТУПЕНИ ГТО

ДВИЖЕНИЕ ГТО объединяет очень разных людей, от 6 до 70 лет и старше ПОЭТОМУ участие в этом

движении может объединить общим, полезным для здоровья делом Всю семью...

Для этого не нужно быть великим спортсменом и покорять рекорды...

Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней**

I. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 70 лет и старше

Любите красивую физическую форму, заботитесь о здоровье, хотите объединить семью....

Включайтесь в движение ГТО ...



# ЗНАКИ

## ГТО

А что бы был стимул и соревновательный дух по аналогии с медалями в большом спорте, за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО, присуждают знак отличия.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

Знаки присуждаются на основании Приказа Министерства Физической культуры и работы с молодежью РФ. Поэтому все результаты фиксируются на специальных соревнованиях и судейской бригадой.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.



# Что сделать сейчас, чтобы сдать норматив ГТО ?

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать занятия физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.





# НОРМАТИВЫ первой СТУПЕНИ

Тестирование проводят на выявление ловкости, гибкости, силы, выносливости меткости и физических умений.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:  
 — обязательные;  
 — по выбору.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Дирекция спортивно-педагогических проектов

**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

Instagram.com/vfsk\_gto | Fb.com/vfskgtto | Vk.com/vfsk\_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Дирекция спортивно-педагогических проектов

**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>							
6.	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.



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

## Шаги к успеху

1. ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ.
2. Стать участником проекта детского сада: «Вместе с ребенком к вершинам ГТО» (вы можете вместе с ребенком принять участие в тестировании и идти к успеху, вы можете стать его тренером, вы можете Вместе с педагогами группы сопровождать ребенка на пути к здоровому образу жизни).
3. Для участие в тестировании зарегистрировать ребенка, и при желании всех членов семьи на сайте <https://user.gto.ru/user/register> , получить УИН (уникальный идентификационный номер)
4. Предоставить заявку – согласие на участие ребенка в тестировании ГТО.
5. Приступить к подготовке...о ней сказано ранее.
6. Для детей с ОВЗ и инвалидов, и родителей или других родственников за 10 дней до тестирования получить справку от врача об отсутствии противопоказаний к участию.
7. Принять участие в тестировании.



***Спасибо за внимание!***