

**Зачем нужно ГТО в дошкольном  
возрасте?**

**(Первая ступень ГТО  
или после семи уже поздно)**



ГУБЕРНАТОРСКАЯ  
ПРОГРАММА

**ГОТОВ К  
ТРУДУ И  
ЗАЩИТЕ  
ОТЕЧЕСТВА**

от ФИЗКУЛЬТУРЫ  
И ОЛИМПИЙСКИМ  
РЕКОРДАМ

The complex block features a dark background with vibrant, multi-colored light streaks in shades of blue, purple, and red. On the left, the text "ГУБЕРНАТОРСКАЯ ПРОГРАММА" is written in white. Below it, the slogan "ГОТОВ К ТРУДУ И ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА" is displayed in large, bold, white and red letters. In the center-right, there is a circular golden logo with a figure and the text "ОЛИМПИАДА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРЬАСУ". To the right of the logo, the text "от ФИЗКУЛЬТУРЫ И ОЛИМПИЙСКИМ РЕКОРДАМ" is written in white.

**В СССР комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения.**



- **Возраст от 10 до 60 лет.**



- **Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.**



- **Серебряными и золотыми значками ГТО.**

# **Президент Владимир Путин предложил:**

**воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.**

**вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.**

## 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.

# **Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**



**повышение эффективности использования  
возможностей физической культуры и  
спорта в укреплении здоровья,  
гармоничном и всестороннем развитии  
личности, воспитании патриотизма и  
гражданственности, улучшении качества  
жизни граждан Российской Федерации.**



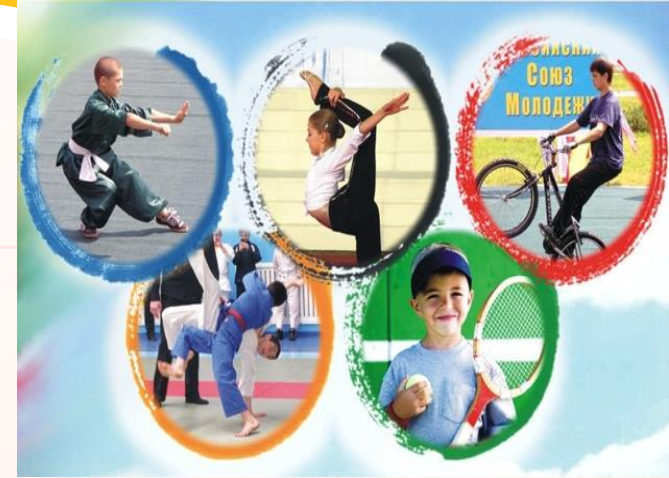
## Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



# Структура

- первая ступень - от 6 до 8 лет;**
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;**
- третья ступень - от 11 до 12 лет;**
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;**
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;**
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;**
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;**
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;**
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;**
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;**
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше**



## **Комплекс состоит из следующих частей:**

**первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;**

**вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.**



# Обязательные испытания

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)  | Мальчики                |                     |                            | Девочки                 |                     |                            |
|--------------------------------|--|-------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------|
|                                |  | Бронзо<br>вый знак      | Серебря<br>ный знак | Золотой<br>знак            | Бронзо<br>вый знак      | Серебря<br>ный знак | Золотой<br>знак            |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                         |                     |                            |                         |                     |                            |
| 1.                             | Челночный бег<br>3x10 м (сек.)   | 10,4                    | 10,1                | 9,2                        | 10,9                    | 10,7                | 9,7                        |
|                                | или бег на (сек.)  | 6,9                     | 6,7                 | 5,9                        | 7,2                     | 7,0                 | 6,2                        |
| 2.                             | Смешанное передвижение<br>(1 км)                                       | Без учета времени       |                     |                            |                         |                     |                            |
| 3.                             | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)                    | 115                     | 120                 | 140                        | 110                     | 115                 | 135                        |
| 4.                             | Подтягивание<br>из виса на высокой<br>перекладине (кол-во раз)         | 2                       | 3                   | 4                          | -                       | -                   | -                          |
|                                | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой перекладине<br>(кол-во раз) | 5                       | 6                   | 13                         | 4                       | 5                   | 11                         |
| 5.                             | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу<br>(кол-во раз)      | 7                       | 9                   | 17                         | 4                       | 5                   | 11                         |
| 6.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя с прямыми<br>ногами на полу         | Достать пол<br>пальцами |                     | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать пол<br>пальцами |                     | Достать<br>пол<br>ладонями |

# Испытания по выбору

| №<br>п/п   | Виды испытаний<br>(тесты)                               | Мальчики           |                     |                 | Девочки            |                     |                 |
|--|---|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|  |   | Бронзо<br>вый знак | Серебря<br>ный знак | Золотой<br>знак | Бронзо<br>вый знак | Серебря<br>ный знак | Золотой<br>знак |
| Испытания (тесты) по выбору  |   |                    |                     |                 |                    |                     |                 |
| 7.   | Метание теннисного мяча в<br>цель<br>(кол-во попаданий) | 2                  | 3                   | 4               | 2                  | 3                   | 4               |
| 8.   | Бег на лыжах на 1 км.,<br>(мин., сек.)                  | 8.15               | 7.45                | 8.00            | 9.30               | 9.10                | 8.20            |
|  | или на 2 км.  | Без учета времени  |                     |                 |                    |                     |                 |
|  | или кросс на<br>по пересеченной местности*              | Без учета времени  |                     |                 |                    |                     |                 |
| 9.   | Плавание без учета времени<br>(м)                       | 10                 | 10                  | 15              | 10                 | 10                  | 15              |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в<br>возрастной группе   |   | 9                  | 9                   | 9               | 9                  | 9                   | 9               |
| Кол-во видов испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить для<br>получения знака отличия<br>Комплекса** |   | 4                  | 5                   | 6               | 4                  | 5                   | 6               |

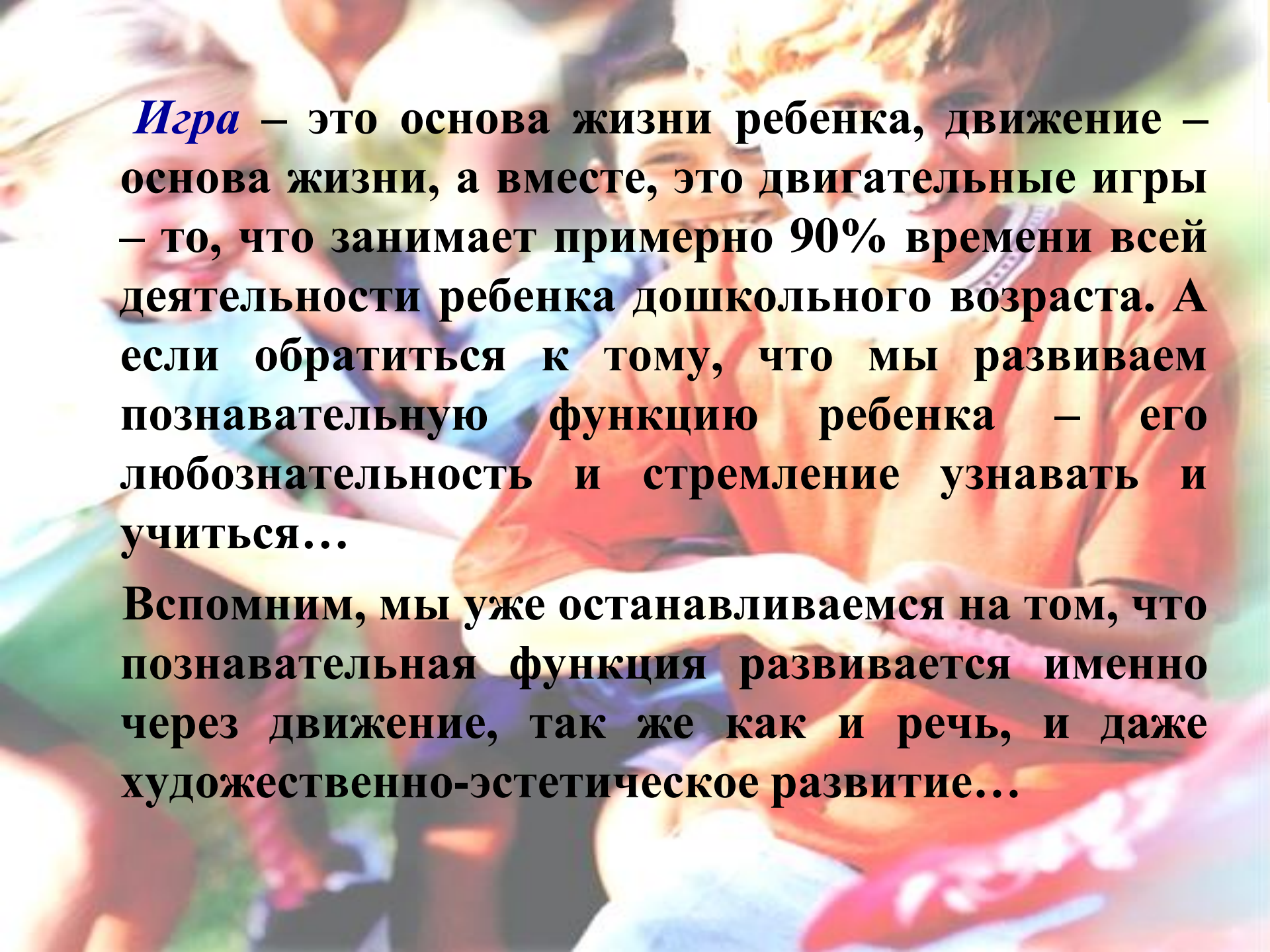
# **Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта**

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;**
- б) гигиена занятий физической культурой;**
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;**
- г) основы методики самостоятельных занятий;**
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;**
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.**

# Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| №<br>п/п | Виды двигательной активности   | Временной объем<br>в неделю, мин. |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1.       | Утренняя гимнастика  | Не менее 70                       |
| 2.       | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 120                               |
| 3.       | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)   | 150                               |
| 4.       | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120                      |
| 5.       | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности  | Не менее 160                      |

**В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов**

A group of children playing together, smiling and laughing. The background is a soft-focus image of children in a play area, with one child in the foreground wearing a red shirt and another in a blue shirt. The overall atmosphere is bright and joyful.

***Игра*** – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться...

Вспомним, мы уже останавливаемся на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие...



## **Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA:**

**Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Для «ясельной группы» ГТО достаточно придумать «Веселые старты».**

**В них не должно быть проигравших. Дети - подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели.**