

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»**

#### В ДЕТСКОМ САДУ

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее – Комплекс) определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс.

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Целью внедрения Комплекса является 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.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### Задачи Комплекса:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- 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.

Для детского сада комплекс состоит из 1 ступеней:

I ступень: дети (6 - 8 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

**первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности детей;

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

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком;
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей.

**Оценка уровня знаний и умений** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

1. влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
2. гигиена занятий физической культурой;
3. основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
4. основы методики самостоятельных занятий;
5. основы истории развития физической культуры и спорта;
6. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### **Комплекс предусматривает три уровня трудности**

Дети, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Комплексное тестирование проводится (сентябрь, май), так как организм дошкольника постоянно растет, и физические качества развиваются неравномерно.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

### Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» для детского сада

I СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки, 6 - 8 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)                                   | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |                   |                   |
|--------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                |  | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1.                             | Челночный бег 3х10 м (сек.)                              | 10,4              | 10,1              | 9,2               | 10,9              | 10,7              | 9,7               |
|                                | или бег на 30 м (сек.)                                   | 6,9               | 6,7               | 5,9               | 7,2               | 7,0               | 6,2               |
| 2.                             | Смешанное передвижение (1 км)                            | Без учета времени |
| 3.                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)         | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2                 | 3                 | 4                 | -                 | -                 | -                 |

|                             |  |                      |                      |                       |                      |                      |                       |
|-----------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5                    | 6                    | 13                    | 4                    | 5                    | 11                    |
| 5.                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)      | 7                    | 9                    | 17                    | 4                    | 5                    | 11                    |
| 6.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу         | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и |
| Испытания (тесты) по выбору |  |                      |                      |                       |                      |                      |                       |
| 7.                          | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)                | 2                    | 3                    | 4                     | 2                    | 3                    | 4                     |
| 8.                          | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                | 8.15                 | 7.45                 | 8.00                  | 9.30                 | 9.10                 | 8.20                  |
|                             | или на 2 км  | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени     | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени     |
|                             | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                     | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени     | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени     |
| 9.                          | Плавание без учета времени (м)                                   | 10                   | 10                   | 15                    | 10                   | 10                   | 15                    |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

В конце учебного года сводятся итоговые результаты учащихся, сдавших норм ГТО. И в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», вручаются удостоверения с вкладышем карточки участника соревнований.