

О комплексе ГТО

24 марта 2014 года вступил в силу Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания.

Для чего нужно сдавать нормы ГТО в дошкольном возрасте?

Здоровье, крепкая гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий физкультурой. Знак ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте – это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. Знаки отличия

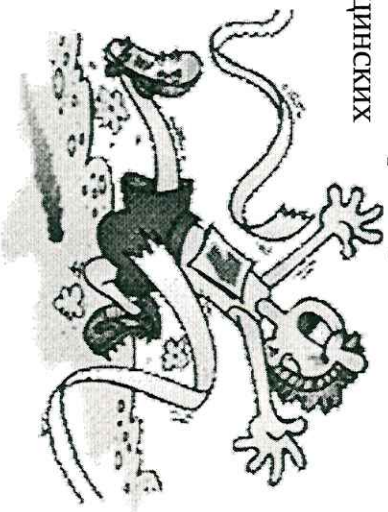
бывают золотого, серебряного и бронзового достоинства в каждой возрастной ступени.

С какого возраста можно принять участие в сдаче норм ГТО?

Принять участие в сдаче норм ГТО может любой желающий, достигший возраста 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1 возрастная ступень комплекса ГТО – от 6 до 8 лет включительно.

Дошкольники, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских



противопоказаний, зарегистрированные на сайте www.gto.ru включаются в заявку от дошкольного учреждения.

Принимать нормативы комплекса ГТО осуществляется в Центре тестирования ГТО по городскому округу «Город Десной».

Дисциплины ВФСК ГТО для 6-8 лет

Обязательные испытания (тесты):

- Челночный бег 3х10 метров или бег на 30 метров.
- Смешанное передвижение на дистанции 1 километр.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье.

Испытания (тесты) по выбору:

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Бег на лыжах на 1 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км.
- Плавание на 25 м.

Для получения ребенком **серебряного и бронзового знака** отличия ГТО нужно выполнить 4 обязательных и 2 дополнительных теста (на выбор). Для получения **золотого знака** отличия ГТО необходимо выполнить 4 обязательных и 3 дополнительных теста (на выбор).