

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Теремок» муниципального образования Староминский район

## Консультация инструктора по ФК для родителей

# «Все что нужно знать о ГТО»

Материал подготовила:  
Инструктор по ФК  
Артюх Н.И.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### ***Что такое комплекс ГТО?***

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — это программа физкультурной подготовки. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

### ***Зачем он нужен?***

Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

### ***Кто может выполнить нормы ГТО?***

Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от шести до семидесяти лет и старше.

### ***Какие привилегии дает значок ГТО?***

Наличие знаков отличия учитывают при поступлении в высшие учебные заведения. Студентам, имеющим золотой знак, могут назначить повышенную государственную академическую стипендию. К примеру, за пять полученных подряд золотыми знаками предусмотрена правительственная награда. Работодателям рекомендовали продумать вопрос с премиями и надбавками отличившимся сотрудникам. Программу стимулирования и поощрения ещё разрабатывают.

### ***Сдавать нормативы ГТО надо каждый год?***

Нет. Комплекс состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Упражнения определяют уровень развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным видам спорта среди молодежи.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору.

| ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ<br>КОМПЛЕКСА ГТО |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ                      | от 6 до 7 лет      |
| ВТОРАЯ СТУПЕНЬ                      | от 8 до 9 лет      |
| ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ                      | от 10 до 11 лет    |
| ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ                   | от 12 до 13 лет    |
| ПЯТАЯ СТУПЕНЬ                       | от 14 до 15 лет    |
| ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ                      | от 16 до 17 лет    |
| СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ                     | от 18 до 19 лет    |
| ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ                     | от 20 до 24 лет    |
| ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ                     | от 25 до 29 лет    |
| ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ                     | от 30 до 34 лет    |
| ОДИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                 | от 35 до 39 лет    |
| ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                 | от 40 до 44 лет    |
| ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                 | от 45 до 49 лет    |
| ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ               | от 50 до 54 лет    |
| ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                 | от 55 до 59 лет    |
| ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                | от 60 до 64 лет    |
| СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ                 | от 65 до 69 лет    |
| ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ               | от 70 лет и старше |

## ***Кто готовит детей к выполнению нормативов?***

Подготовку обеспечивают систематические занятия по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, спортивных клубах и самостоятельно.

Кроме того, учителям физкультуры в школах рекомендуют составить на каждого учащегося индивидуальный график выполнения нормативов. Чтобы не получилось так, что ребенок выполнил несколько нормативов одной ступени, а потом по возрасту перешел на следующую ступень, так и не успев выполнить оставшиеся нормативы и не получив знака ГТО.

## ***Можно ли отказаться от выполнения норм ГТО?***

Никто никого не будет принуждать выполнять нормы ГТО. Все основано на добровольном желании каждого.

## ***Что надо сделать для выполнения норм ГТО?***

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте [gto.ru](http://gto.ru), заполнив анкету персональных данных. К анкете надо приложить две фотографии размером три на четыре. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося. Здесь предложат удобный центр тестирования, выбрав который, участник получит доступ к онлайн-календарю. Он показывает, когда и в какое время пройдут испытания.

## ***Кто должен регистрировать детей?***

Они могут сделать это сами или же их регистрируют родители. Возможна регистрация в школе, где учителя информатики могут провести вводное занятие среди старшеклассников по регистрации в системе. Самое главное - не зарегистрировать ребенка несколько раз.

Если регистрация проходила вне стен школы, то надо обязательно сообщить ID-номер ребенка ответственному за ГТО в учебном учреждении.

## ***Всех ли детей допустят к выполнению нормативов?***

К выполнению нормативов допустят только учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Школьники из подготовительной медгруппы смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальную медицинскую группу к выполнению нормативов не допускают.

## ***Как получить медицинский допуск?***

Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск. Школьники и студенты получают его по результатам обязательных медосмотров. Взрослым такую справку могут выдать в поликлинике по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

## ***Сколько дней можно выполнять нормы ГТО в рамках одной ступени?***

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение года, в зависимости от графика, установленного выбранным центром тестирования. По методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [GTO.ru](http://GTO.ru), в один день можно выполнить три-четыре вида испытаний. Участники должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Поэтому, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на организм.

## ***Можно ли выполнить все нормы в один день?***

Невозможно. Необходимо понимать, что есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда есть

## Где выполняют нормативы ГТО?

*Сколько раз можно получить знак отличия и когда его получают?*

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего его нужно подтвердить заново. Знак отличия оформляют после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний возрастной ступени. Представление к награждению знаками отличия организуют центры тестирования по итогам каждого календарного квартала, после чего направляют приказ регионального органа исполнительной власти в департамент по физической культуре и спорту. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает от четырех до шести месяцев, поэтому предусмотрели две сессии вручения знаков: по итогам осенне-зимнего и весенне- летнего периода.

### *Нормативы испытаний для детей 6-7 лет.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

957 13 8  
800 700 7000  
1 800 700

Олимпийский  
спортивный  
комплекс  
«Спартак»

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                      | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                                                                                 |      |      |         |     |      | Физические<br>качества, при-<br>кладная нава-<br>да в упражне-<br>нии |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|---------|-----|------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                               |                                                                                           | Мальчики                                                                                                                                  |      |      | Девочки |     |      |                                                                       |                               |
|                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                           |      |      |         |     |      |                                                                       |                               |
| Обязательные испытания (тесты)                                                |                                                                                           |                                                                                                                                           |      |      |         |     |      |                                                                       |                               |
| 1.                                                                            | Бег 10 м (с)                                                                              | 3,8                                                                                                                                       | 3,4  | 3,1  | 4,0     | 3,6 | 3,3  | Скоростные<br>возможности                                             |                               |
|                                                                               | Бег на 30 м (с)                                                                           | 9,6                                                                                                                                       | 8,6  | 8,3  | 10,1    | 9,1 | 8,8  |                                                                       |                               |
| 2.                                                                            | Шестиминутный бег (м)                                                                     | 400                                                                                                                                       | 600  | 800  | 300     | 500 | 700  | Выносливость                                                          |                               |
|                                                                               | Ходьба на лыжах (м)                                                                       | 600                                                                                                                                       | 1000 | 1400 | 500     | 900 | 1300 |                                                                       |                               |
|                                                                               | Смешанное<br>передвижение<br>по пересеченной<br>местности (м)                             | 200                                                                                                                                       | 400  | 600  | 180     | 280 | 480  |                                                                       |                               |
|                                                                               | 3.                                                                                        | Бросок набивного мяча<br>(1 кг) двумя руками из-за<br>головы из исходного<br>положения: ноги на<br>ширине плеч, мяч в руках<br>внизу (см) | 210  | 220  | 305     | 145 | 155  | 250                                                                   | Скоростно-силовые возможности |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 30 с) |                                                                                           | 11                                                                                                                                        | 12   | 15   | 10      | 11  | 14   |                                                                       |                               |
|                                                                               | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами (см)                                    | 85                                                                                                                                        | 95   | 115  | 77      | 87  | 107  |                                                                       |                               |
| 4.                                                                            | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи – см) | +1                                                                                                                                        | +3   | +7   | +3      | +5  | +9   | Гибкость                                                              |                               |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk\_gto



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                    | Наименование испытания<br>(теста)                                    | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | Физические<br>качества, прикладные<br>навыки и умения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                           |                                                                                    |                                                                                     |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |  |  |  |  |  |  |                                                       |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                                                                                                                                 |                                                                      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                       |
| 5.                                                                                                                                                                                                                          | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) | 2                                                                                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 1                                                                                 | 2                                                                                  | 3                                                                                   | Координационные способности                           |
|                                                                                                                                                                                                                             | Челночный бег 3x10 м (с)                                             | 11,2                                                                              | 10,8                                                                              | 9,9                                                                               | 11,7                                                                              | 11,3                                                                               | 10,8                                                                                |                                                       |
| 6.                                                                                                                                                                                                                          | Плавание (м)                                                         | 12                                                                                | 18                                                                                | 25                                                                                | 12                                                                                | 18                                                                                 | 25                                                                                  | Прикладные навыки                                     |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |                                                                      | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   |                                                       |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса                                                                                                                                   |                                                                      | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   |                                                       |

