



Дошкольники и комплекс «ГТО»

В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с **1 сентября 2014 г.** в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от **24 марта 2014 г. № 172** введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "**Готов к труду и обороне**" (ГТО).

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим **золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».**

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

В законе «**Об образовании в Российской Федерации**» №273-ФЗ говорится: «реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Целевые ориентиры дошкольного образования по физическому развитию, включают следующие показатели:

- у ребенка раннего возраста развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
-

- у ребенка на этапе завершения дошкольного образования, развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими».

На сегодня у нас появился новый механизм физического развития дошкольников – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»



На базе МБУ ДО ДЮСШ «Олимп» ЗАТО Звездный осуществляется прием норм ГТО. Для того чтобы получить знак ГТО нужно:

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru;
2. Заполнить заявку на выполнение норм в МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»;
3. Получить медицинский доступ в местной поликлинике;
4. Выполнить испытания;
5. Получить знак норм ГТО.

Дети дошкольного возраста попадают в первую ступень норм ГТО (6-8 лет). Все испытания представлены в таблице.

I. Ступень ГТО (возрастная группа от 6 до 8 лет)

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 	Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.