



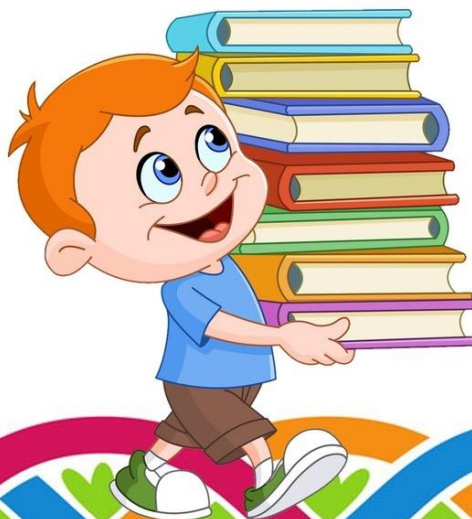
**ГТО — это возрождение  
массового и детского спорта**



Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений. Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок, «бронзовый», «серебряный» или «золотой».



Выполнение различных физических упражнений является сложным координированным действием, требующим от головного мозга четких и быстрых указаний всем системам организма. А так как за перемещение тела в пространстве отвечает соматическая нервная система, то это еще и осознанный человеком процесс, а значит помимо физической нагрузки, имеется и умственная.





# ГТО

## ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

24 марта 2014 года в силу вступил указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный комплекс включает в себя возрастную категорию от 6 до 8 лет.

### В чем же заключаются нормативы для самых юных

1. Челночный бег на дистанции 30 метров  
(или 3 раза по 10 метров)



2. Прыжок в длину с места



3. Метание теннисного мяча в цель  
(дистанция 6 м)



4. Наклон вперед из положения стоя





5. Подтягивание на перекладине



6. Отжимания от пола



Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требуют



Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.









Детский сад является фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить.

А взрослые должны помогать им достичь желаемой цели



I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или спибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи - см)	+1	+3	-7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в блину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

