



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



ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО





ГТО - это комплекс упражнений, направленный на повышение физической подготовки человека.



Цель – привлечь как можно больше людей, особенно детей, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Занятия физкультурой важны в любом возрасте!

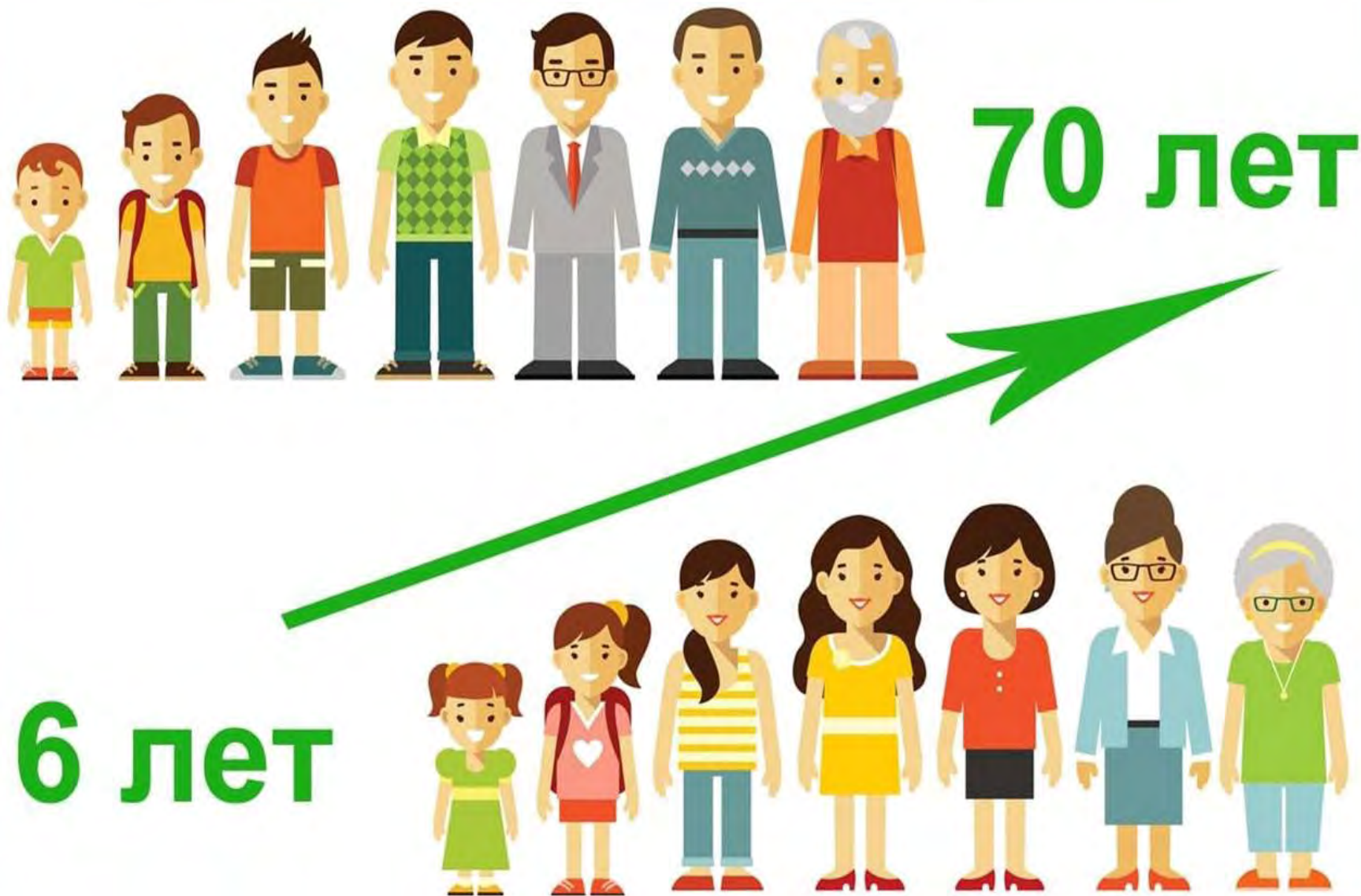
Физкультура - это залог успеха и здоровой жизни



Нужно каждому из нас
Нормы ГТО сдавать!
Чтоб страну свою родную
Защищать и прославлять!



Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше



1 ступень ГТО

Участники- мальчики и девочки
от 6 до 7 лет



Для детей от 6 до 7 лет разработано
6 испытаний.

Есть 4 испытания, которые надо
пройти обязательно и 2 испытания,
из которых можно выбрать то, в чем
вы особенно сильны.

Чтобы получить

бронзовый



серебряный



золотой



значок ГТО

мальчикам и девочкам надо пройти 5 испытаний



Что такое нормативы ГТО?

НОРМАТИВЫ - количественные значения испытаний, позволяющие оценить уровень развития физических качеств человека: **выносливости, силы, гибкости** и его **скоростных возможностей**.

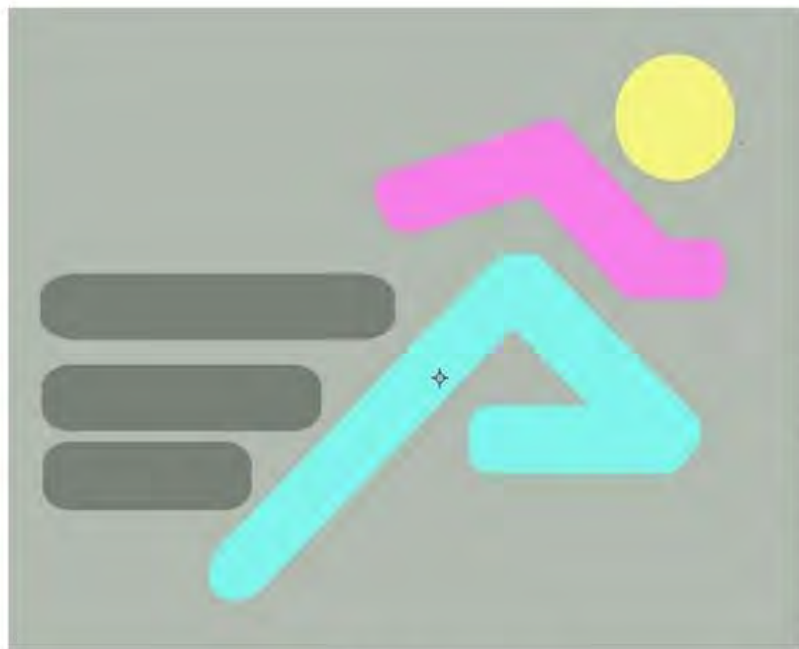
Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.



Обязательные испытания для дошкольников

Скоростные возможности

1 Бег 10 м (с)



Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — бег

Мальчики			Девочки		
3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3

Обязательные испытания для дошкольников

Скоростные возможности

1 Бег 30 м (с)



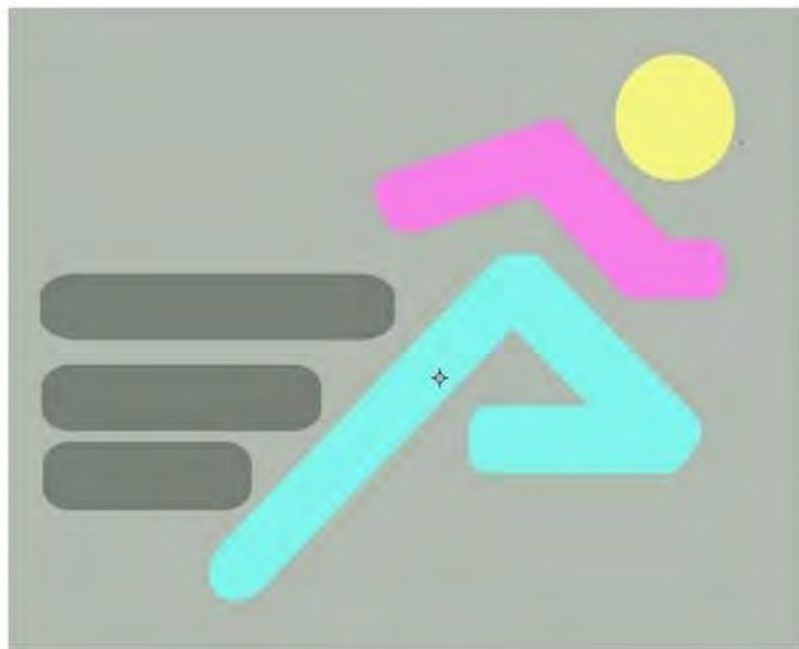
Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!

Мальчики			Девочки		
9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8

Обязательные испытания для дошкольников

Выносливость

2 Шестиминутный бег (м)



Что быть может проще бега?
Ну чему учиться тут?
Ноги ведь у человека
Сами вроде бы бегут.

Мальчики			Девочки		
400	600	800	300	500	700





Обязательные испытания для дошкольников

Выносливость

если позволяют условия организовать тестирование

2 Ходьба на лыжах (м)



Ах, лыжи мои, лыжи, —
 Без вас я сам не свой.
 Ну что на свете ближе
 Мне снежною зимой?

Мальчики			Девочки		
600	1000	1400	500	900	1300

Обязательные испытания для дошкольников

Выносливость

2 Смешанное передвижение по пересечённой местности (м)



Крутыми тропинками в горы,
Вдоль быстрых и медленных рек,
Минуя большие озера
На финиш приду раньше всех!

Мальчики

Девочки



200

400

600

180

280

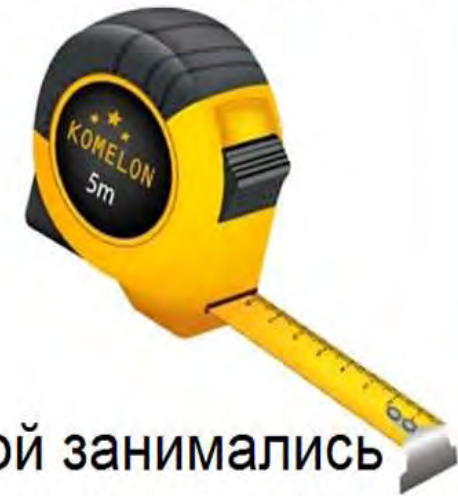
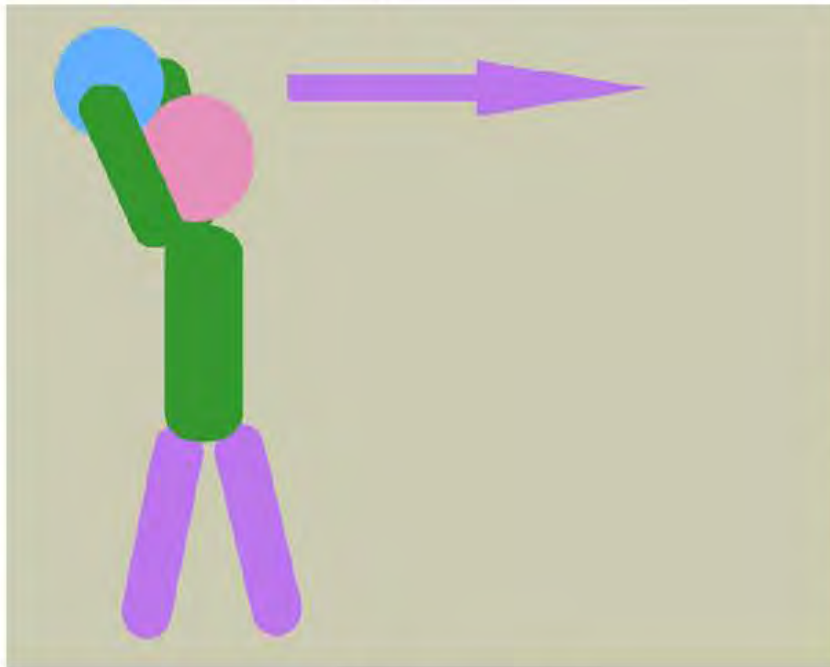
480



Обязательные испытания для дошкольников

Скоростно-силовые возможности

3 Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)



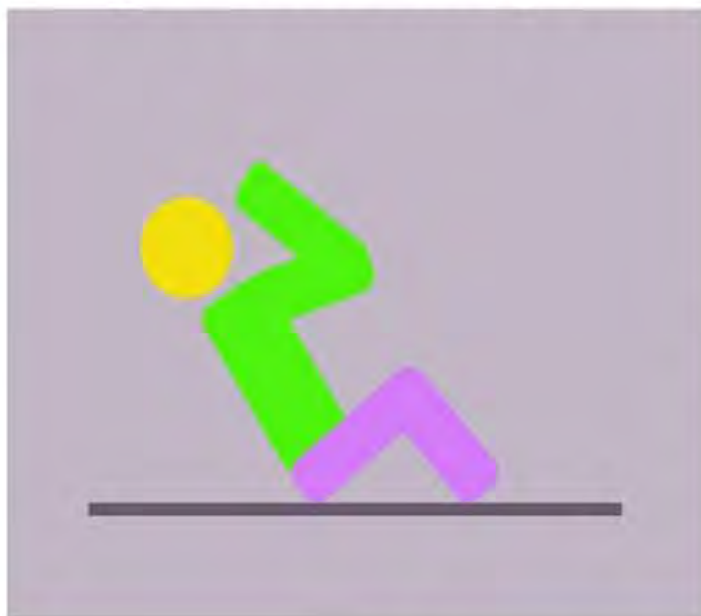
Мы физкультурой занимались
Чтоб стал железным организм
И чтоб в здоровом теле
Мускулы твердели.

Мальчики			Девочки		
210	220	305	145	155	250

Обязательные испытания для дошкольников

Скоростно-силовые возможности

3 Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с)



Наш особый интерес —
Развиваем сильный пресс.
Чтоб окрепли мышцы тела.
Нет у нас серьезней дела.

Мальчики

Девочки



11

12

15

10

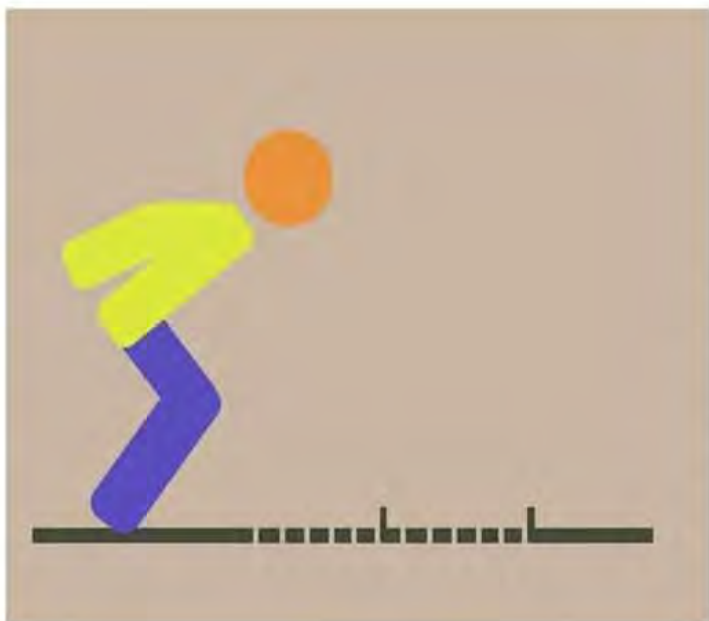
11

14

Обязательные испытания для дошкольников

Скоростно-силовые возможности

3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



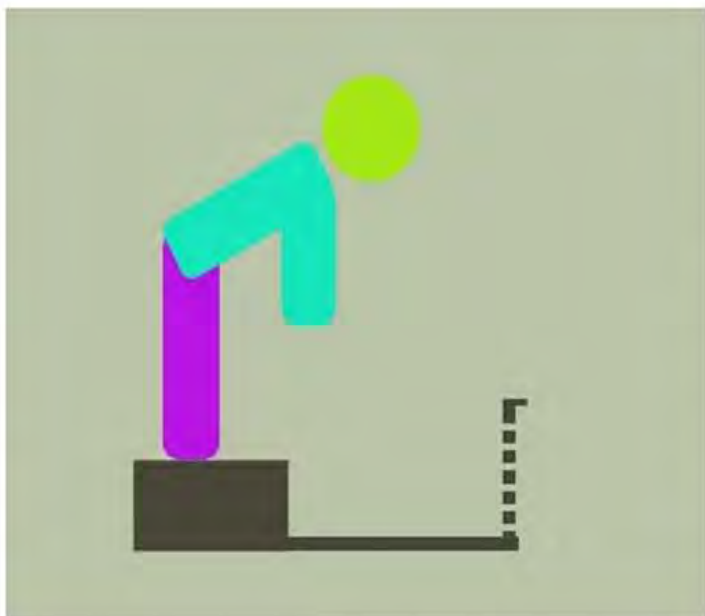
Ноги вместе, мах руками,
Раз — рывок, и два — полет!
Оттолкнись сильнее ногами,
Получи скорей зачет!

Мальчики			Девочки		
					
85	95	115	77	87	107

Обязательные испытания для дошкольников

Гибкость

4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)



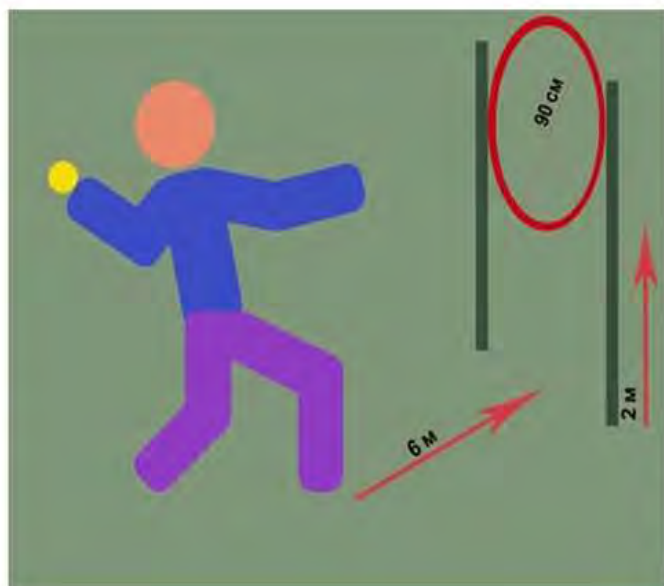
Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!

Мальчики			Девочки		
+1	+3	+7	+3	+5	+9

Испытания для дошкольников по выбору

Координационные способности

5 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество раз)



1 2 3 4



Нам поможет тренировка
Мячик в обруч бросить ловко.
Посчитаем сколько раз
Мяч послушается нас!

Мальчики

Девочки



2

3

4

1

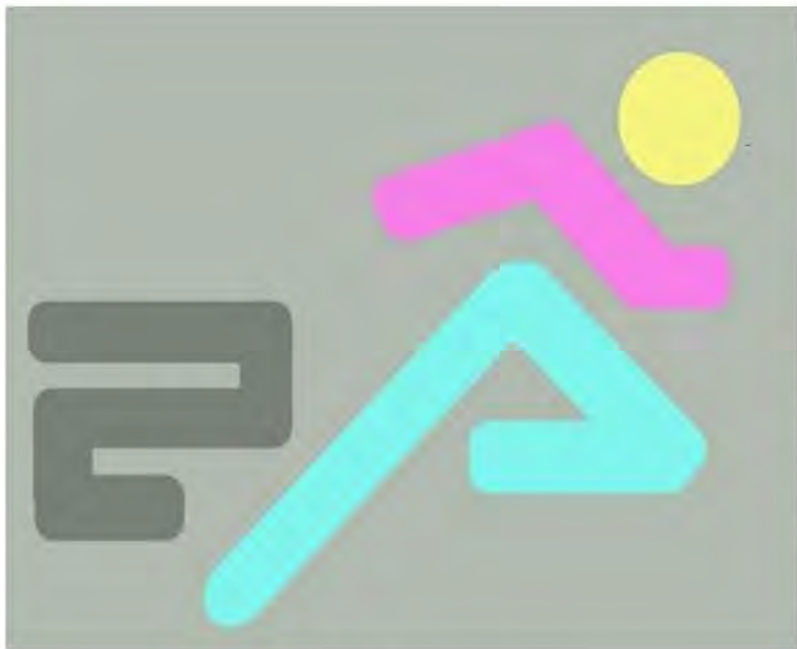
2

3

Испытания для дошкольников по выбору

Координационные способности

5 Челночный бег 3x10 м (с)



Начался челночный бег
Знаю, ждёт меня успех!
Быстро я вперёд лечу
Первым быть всегда хочу!

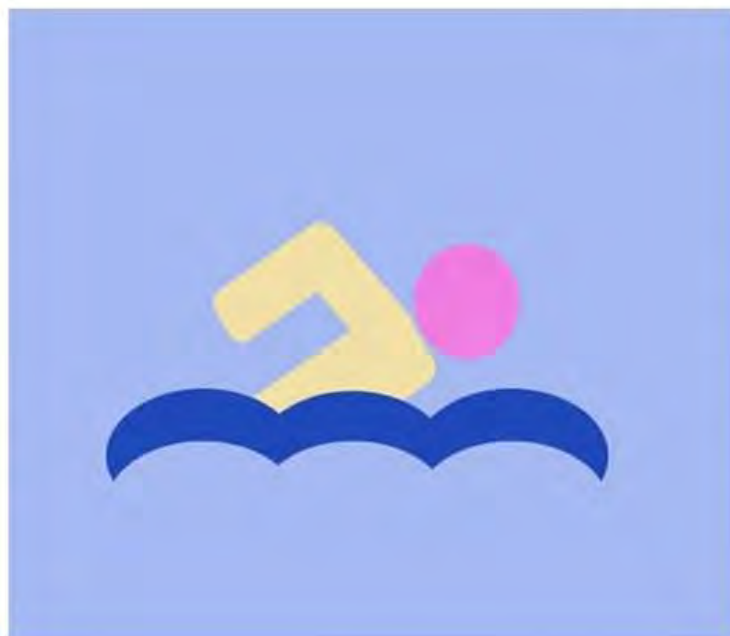
Мальчики			Девочки		
11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8



Испытания для дошкольников по выбору

Прикладные навыки

6 Плавание (м)



По водным дорожкам
Плывут наши ассы,
То баттерфляем,
То кролем, то брассом.

Мальчики			Девочки		
12	18	25	12	18	25

**Пускай пока мы только дети,
Должны равняться лишь на лучших.
За будущее наше мы в ответе
И нормы ГТО сдадим все дружно!**



Я хочу выполнить нормативы ГТО, что для этого надо сделать?



Получить знак отличия



Выполнить испытания



Получить справку от врача



Подать заявку на выполнение нормативов



Зарегистрироваться на сайте gto.ru

