

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)



Цель:

**Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»
повышение эффективности использования
возможностей физической культуры и спорта в
укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем
развитии личности, воспитании патриотизма и
гражданственности, улучшении качества жизни
граждан Российской Федерации.**



Задачи комплекса:

- 1) Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



Структура:

- Первая ступень- от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень – от 9 до 10 лет;
- Третья ступень – от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень – от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень – от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень – от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень – от 40 до 49 лет;
- Девятая ступень – от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень – от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.





Мальчики

I СТУПЕНЬ

(6-8 лет)



Девочки

Обязательные испытания

Мальчики			Обязательные испытания	Девочки		
★	☆	★		★	☆	★
10,4 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.	Челночный Бег, 3x10 м или бег на 30 м	10,9 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.
6,9 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.		7,2 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.
без учета времени	без учета времени	без учета времени	Смешанное передвижение, 1 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2 раза	3 раза	4 раза		-	-	-
5 раз	6 раз	13 раз	Подтягивание на высокой перекладине или подтягивание на низкой перекладине	4 раза	5 раз	11 раз
7 раз	9 раз	17 раз		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 раза	5 раз
Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
				Испытания по выбору		
115 см	120 см	140 см	Прыжок в длину	110 см	120 см	140 см
2 раза	3 раза	4 раза		Метание теннисного мяча в цель	2 раза	3 раза
8 мин. 45 сек.	8 мин. 30 сек.	8 мин. 00 сек.	Бег на лыжах на 1 км или на 2 км	9 мин. 15 сек.	9 мин. 00 сек.	8 мин. 30 сек.
без учета времени	без учета времени	без учета времени		или кросс на 1 км по пересеченной местности	без учета времени	без учета времени
без учета времени	без учета времени	без учета времени	Плавание без учета времени	10 м	10 м	15 м
10 м	10 м	15 м		Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО	6	6
6	6	7				

Обязательные испытания:

- 1. Челночный бег 3x10 м (сек)**
- 2. Смешанное передвижение (1км).**
- 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).**
- 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз).**
- 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).**



Обязательные испытания:

- 6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (Достать пол пальцами. Достать пол ладонями).**
- 7. Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)**
- 8. Бег на лыжах на 1 км., (мин., сек.), или на 2 км (без учета времени).**
- 9. Плавание без учета времени (м)**



Требования к оценке уровня знаний и умений :

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно- спортивной деятельности.

