Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх,  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали, точно, получать.

Вперёд, к победам, дошколёнок!

**К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!**

**24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал**[**Указ**](http://polyathlon-russia.com/%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8-%d0%b8-%d0%b8%d0%bd%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b2%d1%8c%d1%8e/%d1%83%d0%ba%d0%b0%d0%b7-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%b7%d0%b8%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82%d0%b0-%d0%be-%d0%b2%d0%be%d0%b7%d1%80%d0%be%d0%b6%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b8-%d0%b3%d1%82%d0%be)**№ 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  «Готов к труду и обороне»  - о возрождении норм ГТО.**

**Правительство Российской федерации издало распоряжение об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**1.  Организационно-экспериментальный этап внедрения Комплекса среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (2014-2015 г.)**

**2.  Этап внедрения Комплекса среди обучающихся всех образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 г.)**

**3.  Этап повсеместного внедрения Комплекса среди всех категорий населения Российской Федерации (2017 г.)**

**Целью внедрения Комплекса является:**

**повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.**

**Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:**

* **I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)**
* **II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)**
* **III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)**
* **IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)**
* **V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)**
* **VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет**
* **VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет**
* **VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет**
* **IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше**

**Обязательные испытания (тесты) подразделяются:**

- **испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;**

**- испытания по определению уровня развития выносливости;**

**- испытания по определению уровня развития силы;**

**- испытания по определению уровня развития гибкости.**

**Испытания (тесты) по выбору подразделяются:**

**- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых  возможностей;**

**- испытания по определению уровня координационных способностей;**

**- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.**

**Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**



**Золотой знак отличия**

**Серебряный знак отличия**

**Бронзовый знак отличия**

**Обязательные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой**  **знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 метров (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями |

**Испытания по выбору**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | | **Золотой**  **знак** |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км.,  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 8.00 | 9.30 | 9.10 | | 8.20 |
| или на  2 км. | Без учета времени | | | | | | |
| или кросс  по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | |