

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 29 «Солнышко» г. Туапсе  
муниципального образования Туапсинский район

**Сборник  
методических  
материалов**

**«Навстречу ГТО»**



Составитель:  
Скорга Лариса Петровна,  
инструктор по физической  
культуре

2022 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 29 «Солнышко» г. Туапсе  
муниципального образования Туапсинский район

**Сборник  
методических  
материалов**

**«Навстречу ГТО»**



Составитель:  
Скорга Лариса Петровна,  
инструктор по физической  
культуре

2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка	3
Социально-значимый проект по физическому развитию «Навстречу ГТО»	5
История развития комплекса ГТО	9
Современные знаки ГТО	11
Нормативы комплекса ГТО	15
Консультация для родителей «Что такое ГТО?»	17
Методическая разработка образовательной деятельности «ГТО для дошколят»	19
Сценарий физкультурно-спортивного мероприятия для родителей с детьми «Готов к труду и обороне»	22
Сценарий спортивного развлечения «Будь Готов к Труду и Обороне» (для дошкольников подготовительной группы)	28
Викторина «История ГТО»	30
Список полезных ссылок	31
Список используемой литературы	32

### *Приложения*

## Пояснительная записка

В 2014 году президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ о возвращении системы ВФСК «ГТО» (полное наименование – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). И теперь ежегодно 24 марта в нашей стране празднуется День рождения ГТО.

О том, что такое ГТО знают многие, особенно люди старшего поколения. Но не многие из современных родителей, да и тем более детей, смогут дать ответ на вопрос «Что такое ГТО?».

Сегодня, начиная с 6 лет, каждый может стать участником движения и попытаться сдать нормативы.

Начиная с дошкольного возраста, у детей формируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и мотивация на достижение значимых результатов. Именно поэтому, очень важно познакомить дошкольников с системой спортивного комплекса ГТО, привить любовь к спорту. Главными помощниками в воспитании юных дошколят являются родители. Многие дети занимаются в спортивных секциях и кружках с 4 лет и уже к 7 годам имеют значимые результаты.

Сдача нормативов ГТО дело добровольное, но уже сегодня люди разных возрастных категорий нацелены на подготовку, улучшают свою физическую форму, ведут здоровый образ жизни. Сдача нормативов в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» делится на несколько ступеней – в зависимости от возраста участников и возможности выполнять упражнения различной сложности. Они значительно отличаются между собой – ведь разные категории людей способны на определенные уровни физической нагрузки. Всего выделяются 5 ступеней для детей школьного и дошкольного возраста и ещё 6 уровней для взрослых (отдельно для мужчин и женщин).

Анализ опроса среди родителей показал, что 60 % впервые узнали о том, что такое ГТО, когда у них спрашивали УИН (уникальный идентификационный номер) в школе, спортивной секции на старших детей. А с какого возраста можно сдать нормативы и получить значок 75 % опрошенных затруднились дать ответ.

Опыт моей работы показал, что работая в тесном контакте с родителями и социальными партнерами, дошкольное образовательное учреждение имеет возможность заниматься популяризацией движения ГТО.

Будучи дошкольниками, дети могут получить знания о системе ГТО, а их родители морально готовыми к нововведениям.

Для этого я систематизировала имеющийся материал в виде сборника.

Предлагаемый сборник методического материала представляет собой структурированный практический педагогический опыт, включающий в себя нормативные документы, исторические данные, конспекты, сценарии мероприятий, викторину, материалы для работы с родителями, полезные ссылки, приложения и др.

В основе – социально-значимый проект по физическому развитию «Навстречу ГТО», в рамках которого представлен опыт нашего дошкольного учреждения по популяризации ВФСК «ГТО». В рамках проекта представлен план по ознакомлению детей и родителей с этим движением, мероприятия, способствующие формированию у детей и их родителей устойчивого интереса к спорту и спортивному образу жизни.

Опыт работы по популяризации ГТО начинается с 2017 года. Ежегодно в рамках празднования Дня рождения ГТО в дошкольном учреждении проводятся мероприятия:

- регистрация на сайте ГТО всех сотрудников и детей МБДОУ;
- подготовка консультации «Что такое ГТО?» и размещение ее на сайте МБДОУ, в информационных уголках для родителей
- организация тренировочных занятий и сдача нормативов специалистам центра тестирования;
- подборка презентаций и видеороликов «Что такое ГТО?», «История ГТО», «Занимайтесь спортом»;
- проведение спортивного мероприятия «ГТО для дошколят» с настоящими испытаниями в игровой форме и вручением значков;
- проведение совместных для родителей и детей спортивных мероприятий, Празднование Дня ГТО;
- организация экскурсий, мастер-классов, показательных выступлений от тренера для детей и родителей в спортивный клуб «Эволюция»;
- организация мотивационных встреч с выпускниками дошкольного учреждения, спортсменами, которые имеют значки «ГТО».
- организация итогового тестирования специалистами Центра ГТО г. Туапсе (сотрудники и воспитанники сдают нормативы, регистрируются на официальном сайте).

## Социально-значимый проект по физическому развитию «Навстречу ГТО!»

### Актуальность проекта:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы дошкольного учреждения. Принять дополнительные меры по увеличению двигательной активности воспитанников, особенно детей старшего дошкольного возраста. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Ежегодно мною организуется работа по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», которые стали частью воспитательно-образовательной работы. Систематизируя свой опыт и методические материалы, я пришла к выводу, что эффективность и актуальность будут наиболее значимы при реализации проекта под названием «Навстречу к ГТО».

**Вид:** физкультурно-спортивный, социально-значимый.

**Продолжительность:** краткосрочный 2,5 месяца (середина января – март).

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет и 6-7 лет), родители, инструктор по ФК, воспитатели МБДОУ.

**Социальные партнеры:** МФЦ ОФП СК «Эволюция», Центр тестирования ГТО г. Туапсе Туапсинского района.

**Цель:** формирование физических качеств, мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спорта у дошкольников через популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

#### **Задачи:**

- познакомить детей со спортивным комплексом ГТО;
- совершенствовать физические качества (ловкость, гибкость, скорость, меткость, выносливость);
- развивать тесное взаимодействие родителей с детьми, решать общие задачи, быть командой;
- развивать стремление к укреплению и сохранению своего здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- включить всех участников образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями;
- осуществлять взаимодействие с социальными партнерами в рамках проекта.

#### **Этапы реализации проекта**

1 этап – подготовительный (январь 2022 г.)

2 этап – основной (февраль-март 2022 г.)

3 этап – заключительный (последняя неделя марта 2022 г.)

#### **План реализации проекта**

№ п/п	Вид деятельности	Ответственный	Сроки
<i>Подготовительный этап</i>			
1	Подготовка необходимой документации для	инструктор	январь

	реализации проекта	по ФК	
2	Подборка видеороликов, консультаций, методических разработок для организации и проведения мероприятий	инструктор по ФК	январь-февраль
3	Изготовление буклетов для родителей	инструктор по ФК	февраль
4	Согласование планов с социальными партнерами	инструктор по ФК	март
5	Мотивация детей, педагогов и родителей к предстоящей деятельности	инструктор по ФК	январь-март
6	Регистрация на сайте ГТО, получение УИН для воспитанников и педагогов, планирующих участие в сдаче нормативов	педагоги, родители	февраль-март
7	Подготовка заявки для участия в Зимнем фестивале ГТО	инструктор по ФК	февраль-март
<i>Основной этап</i>			
1	Проведение с детьми ознакомительной беседы с дошкольниками, показ презентации «Что такое ГТО?», «История ГТО», «Занимайтесь спортом»	инструктор по ФК	февраль
2	Разукрашивание раскрасок по видам спорта с детьми старшего дошкольного возраста, изготовление альбома	педагоги	февраль
3	Изготовление стенгазеты «Мы любим спорт» и коллажа «С днем рождения ГТО!»	педагоги старших и подготовит. групп	февраль
4	«Движение - жизнь!» - подготовка видеоролика на основе фотографий воспитанников, которые занимаются в спортивных секциях и танцевальных кружках.	воспитатели, родители, зам.зав. по АХР	февраль-март
5	Организация мини-музея «Значки ГТО»	инструктор по ФК, педагоги	февраль-март
6	Подготовка консультации для родителей «Что такое ГТО?» (в т.ч. в видеоформате), распространение ее среди родителей, размещение на сайте МБДОУ, в социальных сетях.	инструктор по ФК, зам.зав. по УВР	февраль-март
7	Мотивационная встреча с юными спортсменами, выпускниками МБДОУ, имеющими значки ГТО	инструктор по ФК, педагоги	март
8	Спортивное мероприятие «Будь готов к	инструктор	февраль



	труду и обороне» для дошкольников	по ФК, педагоги	
9	Посещение МФЦ ОФП СК «Эволюция», встреча с тренером, проведение тренировки для родителей и детей по ОФП	инструктор по ФК, педагоги	март
10	Разучивание стихотворений с детьми и подготовка поздравления с Днем рождения ГТО	инструктор по ФК, педагоги	март
11	Встреча со специалистами Центра ГТО в дошкольном учреждении, сдача нормативов (часть 1)	инструктор по ФК	март
12	Встреча со специалистами Центра ГТО на спортивной площадке, сдача нормативов (часть 2)	инструктор по ФК	конец марта
<i>Заключительный этап</i>			
1	Создание сборника методических материалов	инструктор по ФК,	март
2	Освещение деятельности в рамках проекта, размещение информации на официальном сайте МБДОУ, в СМИ	зам.зав. по УВР	март

## История создания ГТО

После завершения длительной Октябрьской Революции советский народ решает кардинально изменить свою жизнь. Возникает огромная тяга населения ко всем сферам деятельности. Люди стремятся попробовать себя во всем, не упуская малейшей возможности принять участие в каком-либо мероприятии. Комсомол в это время решает заняться сферой спорта и взяться за совершенствование всех возможных форм воспитания. Именно он предлагает воплотить интересный многоуровневый проект, под названием «Готов к труду и обороне».

Комплекс физических упражнений ГТО разрабатывался очень длительное время. Впервые народ узнал о таком нововведении в 1929 году, из популярных советских газет, со всех сторон освещавших это событие. Комсомол настоятельно рекомендовал закрепить общие требования для объективной оценки физической подготовки населения. Так же, было четко оговорено, что все участники данного мероприятия получают особые призы. Предложение было массово поддержано. С этого момента была собрана группа добровольцев, участвующая в разработке и совершенствовании ряда норм ГТО.

Уже в конце 1930 года, программа была одобрена государством. После этого началась массовая пропаганда принятого проекта. Комсомол старался завлечь в свое дело как можно больше людей. Практически во всех государственных организациях и учреждениях, в том числе школах и университетах, были введены обязательные нормы.

Участникам проекта выдавались небольшие яркие значки. Если изначально их могли получить исключительно совершеннолетние особи, но в дальнейшем, трофей раздавали абсолютно всем участникам. Люди делились на несколько групп, по возрасту и полу. Сами нормы представляли собой набор практических и теоретических задач, выполняемых человеком за определенный период времени. Тестирование ГТО проводилось буквально везде, начиная от крупных городов и заканчивая небольшими сёлами. Быть участником нововведённого проекта было очень престижно. Система упражнений имела огромный успех и пользовалась популярностью у молодого поколения. За год существования проекта, примерно 25 тысяч жителей СССР имели символический значок ГТО.

Выдаваемый трофей давал полное право человеку поступить в учебное заведение с физкультурной направленностью на основе определенных льгот. Через некоторое время комплекс упражнений начал заметно совершенствоваться. Появлялись все новые и новые упражнения, предназначенные для определенных категорий. Вскоре специалистами был разработан индивидуальный комплекс, направленный на физическое развитие детей дошкольного возраста. Но, к большому сожалению, на этом этапе проект ГТО прекратил свое развитие. Когда СССР распался, нормы ГТО были незамедлительно отменены и отложены в дальний ящик. Но в 2014 году, комплекс норм ГТО начал стремительно возрождаться.

Российская федерация стремится вернуть к жизни забытый ранее проект, постоянно пытаясь его реанимировать. Государство планирует привлечь к проекту абсолютно все возрастные категории. Чтобы максимально заинтересовать население в участии в проекте, правительство будет вводить систему льгот и бонусов, гарантируемых всем участникам. Перед государством стоит грандиозная задача о возвращении высокого уровня физической подготовки населения и повышения уровня патриотизма, любви к государству.

На сегодняшний день проект ГТО не имеет того широкого распространения как при советском союзе. Но правительство Российской Федерации планирует внести дополнительные нововведения и значительно модернизировать когда-то существующий комплекс.

## Современные знаки ГТО



Детям всем возрастов очень интересно, как выглядят знаки ГТО и какие были раньше. Каждый мечтает получить заветный значок. В моей коллекции есть некоторые значки из прошлого. Они очень привлекают внимание дошкольников. Но для того, чтобы нацелить их на получение значка в столь раннем возрасте я организую мотивационные встречи с ребятами, имеющими такие значки и удостоверения. Они с удовольствием рассказывают, какие нормативы сдавали, каким видом спорта занимаются и показывают свои достижения.

### **ПРИКАЗ №705 от 19 августа 2014г.**

#### **Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с пунктом 1 Указа Президента Российской Федерации от 28 июля 2014 г. №533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 28 июля 2014 г., №00011201407280015) и пунктом 13 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г., №540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, №25, ст.3309), приказываю:

1. Утвердить:

1.1 Образец знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно Приложению №1 к настоящему приказу.

1.2 Описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно Приложению №2 к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статс-секретаря — заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.

### **Описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Знак изготавливается из железа с покрытием, возможно изготовление из сплава Цамак (Zamak) с покрытием;

Покрытие металла — имитация золота с высококачественной полировкой;

Рельеф знака имеет 2 уровня. Рельеф должен точно соответствовать чертежу. Минимальный перепад высот уровней знака должен составлять не менее 0,6 мм;

Знак штампованный или литой, с холодной эмалью;

Застежка знака — цанга;

Размер знака 24x24 мм, толщина 1,2 мм.

Знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), зеленого цвета (для бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с изображением восходящего солнца. Данный элемент изготовлен с использованием специальной полупрозрачной эмали, под которой просвечивают расходящиеся лучи. Снизу выполнена надпись аббревиатуры «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации. В нижней части знака расположена арабская цифра от 1 до 11 красного цвета (для золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), синего цвета (для серебряного знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), зеленого цвета (для бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), отображающая соответствующую ступень знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На оборотной стороне знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеется застежка с фиксатором для крепления знака к одежде.

## Знаки ГТО СССР



Марки ГТО и БГТО СССР



# Нормативы комплекса ГТО для дошкольников

(источник - официальный сайт)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</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 (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsg\\_gto](https://www.instagram.com/vfsg_gto)

[Fb.com/vfsgto](https://www.facebook.com/vfsgto)

[Vk.com/vfsg\\_gto](https://vk.com/vfsg_gto)

[Youtube.com/vfsgtorussia](https://www.youtube.com/vfsgtorussia)





**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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 пересечённой 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) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## Консультация для родителей «Что такое ГТО?»

*Данная консультация для удобства перенесена в видеоформат, ссылку вы можете найти в приложении.*

### **1. Что такое ГТО?**

ГТО – всероссийская программа физкультурной подготовки населения страны. ГТО – это спортивный комплекс, который называется «Готов к труду и обороне».

### **2. Когда был создан комплекс ГТО?**

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО был создан по инициативе комсомольских организаций в 1930 году. Стремление приобщить молодежь здоровому образу жизни — эта задача ставилась на первый план. С тех пор началась активная пропаганда вновь утвержденной программы. В учебных заведениях вводились обязательные занятия по спортивной подготовке, которая заканчивалась испытаниями. Сдавшие зачет по разным спортивным дисциплинам награждались значками. Эта система существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. После развала Советского Союза он прекратил существование.

### **3. Когда был возрожден комплекс ГТО?**

С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 году про систему ГТО забыли. Стали меньше уделять внимания физической подготовке.

В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы на всей территории России. Было решено, максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп.

### **4. С какого возраста сдают нормы ГТО?**

Нормы ГТО начинают сдавать в дошкольном возрасте с 6 лет.

### **5. Что такое УИН?**

УИН – это уникальный идентификационный номер. Он дает право при сдаче нормативов получить значок и удостоверение. Это ваш номер на всю жизнь.

### **6. Как получить УИН?**

Все очень просто: надо зарегистрироваться на сайте ГТО.

### **7. Для чего сдавать нормативы ГТО?**

Цели всероссийского комплекса ГТО:

- улучшить здоровье нации;
- увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- увеличить продолжительность жизни граждан России;
- сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- модернизировать и улучшить систему физического воспитания;
- Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Обновлённая программа ГТО включает несколько разделов. Все здоровые граждане разделены на группы в зависимости от возраста и половой принадлежности. В то же время чёткой возрастной границы для некоторых категорий нет. Получение значка ГТО возможно даже для пенсионеров, возраст которых старше 70 лет. Для этого нужно лишь здоровье и желание. Предлагаемые зачетные требования направлены на оценку физических способностей человека.

### **8. Какие нормативы сдают школьники?**

Вскоре Правительство решило приобщить к системе ГТО детей. Он получил название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Детский комплекс увидел свет в 1934 году. Система БГТО стала обязательной, и вошла в учебную программу всех школ. Детям предлагались следующие нормативы:

- бег на различные дистанции;
- лазание по канату;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание гранаты;
- подтягивания и отжимания.

### **9. Какие нормативы сдают дошкольники?**

Для современных дошкольников:

1. челночный бег 3\*10 м (сек);
2. наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин);
5. подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине до 90 см, или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз);
6. бег на 30 м, или челночный бег;
7. перемещение смешанным способом 1 км;
8. плавание на 25 м (мин.,сек).

### **10. Для чего детям ГТО?**

Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране.

### **11. Лозунги. Призывы.**

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»

«Все мировые рекорды должны быть наши!»

«Комсомольцы и молодежь, все на старты ГТО!»

«ГТО. Молодежь на стадионы!»

### **12. Кто первый получил значок ГТО?**

Первым обладателем значка ГТО стал многократный чемпион РСФСР по конькобежному спорту Яков Мельников.

**Методическая разработка  
образовательной деятельности по теме:  
«ГТО для дошколят»**

**Возраст воспитанников:** старший дошкольный возраст (седьмой год жизни).

**Виды деятельности:** коммуникативная деятельность, познавательная, художественная, физическая.

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Цель:** формирование знаний о комплексе «Готов к Труд и Обороне», о здоровом образе жизни, приобщение к спорту.

**Задачи:** - способствовать развитию навыков и умений в физическом развитии, самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;

- способствовать повышению знаний в области самозащиты, спортивного самоконтроля;

- создать условия для формирования познавательных действий, становления сознания;

- создать условия для формирования способности принятия собственных, осознанных решений на основе первичных представлений о комплексе ГТО.

**Предварительная работа:** изготовление конверта с картинками-раскрасками, значков ГТО на всех детей. Размещение в пространстве зала спортивного инвентаря для выполнения упражнений. Флэшка с видеороликами, музыкой «Вперед зовет страна» муз. А. Ермолова, сл. В. Борисова для разминки.

**1 этап: способствуем формированию у детей  
внутренней мотивации к деятельности**

Содержание	Обратная связь на высказывание детей/примечание
Дети, а вы можете мне перечислить предметы прямоугольной формы, находящиеся в групповой комнате?	Правильно: двери, окна, доска, столы, лист бумаги.
А вот предмет, который я нашла при входе в группу (конверт). Как вы думаете, что там может находиться? Как мы узнаем, что там? Опасно это или нет? <i>Вскрывают конверт и находят в нем картинки-раскраски, флэшку, фотографии детей-спортсменов.</i> Как вы думаете, для чего нам это	Да, он тоже прямоугольный.  Правильно, вскрыть. Быть осторожными.  Я тоже так думаю: чтобы вы

прислали? Что на картинках изображено? А что на флэшке?	занимались спортом. А флэшку надо вставить в ноутбук и посмотреть.
---	--

## 2 этап: способствуем планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей/примечание
<p><i>Просмотр ролика «История ГТО».</i>  Дети, ответьте своими словами, «Что такое ГТО?». Для чего нужно заниматься спортом?</p> <p>У кого братья, сестры, родители занимаются спортом, имеют значки ГТО?</p> <p>А в конверте еще фотографии детей. Кто они? Опишите их.</p> <p>А еще они выпускники нашего сада.</p>	<p>Вы правильно отметили, что это связано со спортом, нашим здоровьем. Это комплекс упражнений, который все должны выполнять.</p> <p>Это замечательно, когда семья спортивная и есть общие увлечения!</p> <p>Да, они в спортивной одежде, у них на груди медали. Значит они спортсмены.</p>

## 3 этап: способствуем реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывание детей/примечание
<p>Выбирайте раскраски.  Какие виды спорта на них изображены?  А какие виды спорта вы еще знаете?</p>	<p>Да, вы правы! Изображены летние и зимние виды спорта.  Молодцы!</p>
<i>Дети занимаются художественной деятельностью.</i>	
<p>Звучит спортивный марш.  Что это? Что можно выполнять под эту музыку?  А у нас гости. Спортсмены, выпускники нашего сада, обладатели значков ГТО. Они расскажут вам, как достичь успеха в этом деле.  Гости предлагают детям выполнить разминку. «Вперед зовет страна» муз. А. Ермолова, сл. В. Борисова)</p> <p>Продолжим?  А теперь пришло время показать свои спортивные умения.</p>	<p>Правильно, маршировать!</p> <p><i>Дети задают вопросы.</i></p> <p><i>Вместе со спортсменами под музыку выполняют разминку.</i>  Молодцы, разминка удалась!</p> <p>Я знала, что вы не испугаетесь.  Успехов вам!</p>

Наши гости помогут нам в принятии норм ГТО	
<i>Дети сдают нормы комплекса ГТО в спортивном зале. Дети-спортсмены помогают в качестве судей.</i>	

**4 этап: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности**

<b>Содержание</b>	<b>Обратная связь на высказывание детей/примечание</b>
Что вам понравилось в наших заданиях? Расскажите, с чем вам тяжело было справиться?	Замечательно! Можно продолжить этим заниматься. Значит надо еще потренироваться, чтобы справиться с этими трудностями.
Кому, какой вид спорта нравится? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?	Я уверена, что вы обязательно займетесь каким-нибудь видом спорта. Он станет вашим любимым. И вы обязательно добьетесь успеха!
Вы все справились с заданиями. И за это полагается награда в виде знака ГТО. <i>Награждение участников.</i> Поблагодарим наших гостей за интересные рассказы и помощь!	

## Сценарий физкультурно-спортивного мероприятия для родителей с детьми «Готов к труду и обороне»

### Цель:

1. Популяризация спорта и комплекса ГТО.
2. Воспитание гордости за свою страну, уважительного отношения к символам своего государства.

### Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Побуждать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
3. Воспитывать культуру общения участников.
4. Стремиться достичь высоких результатов в спорте, при сдаче комплекса ГТО.
5. Привлекать воспитанников и их родителей к массовым мероприятиям.
6. Формировать навыки работы в команде, обогащение навыков общения, опыта публичных выступлений, социального взаимодействия.

### Место проведения: спортивный зал.

Дети, вместе с родителями, под спортивный марш входят в зал.

Построение. Приветствие.

**Ведущий.** Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.  
У каждого здесь сердце олимпийца,  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Инструктор.** Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем спортивный праздник «Готов к Труд и Обороне», посвященный возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», проходящий в рамках Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Что такое ГТО? Родители вспомнят, а дети узнают, ведь через год им придётся сдавать свой первый комплекс ГТО, первую ступень.

### **Видеоролик «Что такое ГТО».**

**Инструктор.** Спортивный праздник «Готов к Труд и Обороне», прошу считать открытым.

### **Ребенок 1:**

Расскажу вам для чего  
Сдаём мы нормы ГТО:  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.

### **Ребенок 2:**

Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго,

**Ребенок 3:**

Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

**Ведущий.**

В нашей жизни всё мгновенно, всё проходит и пройдёт.  
Спортом надо непременно заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься, груз тяжелый поднимать.  
По утрам тренироваться, стометровку пробегать.

**Инструктор.**

Убегая от инфаркта, не щади себя, сосед!  
Бодрый мир веселых стартов – вестник будущих побед!  
Не тушуйся. Не стесняйся. Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся. Будь здоров!

**Все:** Всегда здоров!

*Родителям раздаются стихи, и они по очереди вслух, бодро и с интонацией читают их.*

**Родитель 1.** Что помогает нам остаться

Здоровыми и в холод, и в ветра?  
Что важным в возрасте любом должно считаться?  
Конечно, спорт! Зарядка по утрам!

**Родитель 2.** Что от проблем тебя спасет,  
Хоть их вокруг количество огромно?  
Конечно же, здоровый образ жизни, спорт!  
Ведь главное – здоровье, безусловно!

**Родитель 3.** Ходи пешком, зарядку выполняй  
И закаляйся, правильно питайся,  
И о своем здоровье ты не забывай,  
О спорте помнить постарайся.

**Родитель 4.** Важны искусство и наука повсеместно,  
Без них не сможем жить.

Но дух здоровый, как известно,  
В здоровом теле должен быть.

**Родитель 5.** Новые предметы создаем,  
В мир вступают роботы, машины...  
Но должны здоровыми мы быть,  
Чтоб спасти людей и покорять вершины.

**Родитель 6.** Спорт нам помогает развивать  
Волю и стремление к победе,  
Жить и никогда не унывать,  
Исполнять мечты, стремиться к цели.

**Родитель 7.** В человеческой истории живут  
Уж давно и спорт, и физкультура...  
Спорт же остаётся, хоть годы и идут,



Важной составляющей культуры.

**Родитель 8.** Существует много видов спорта:

Плавание, фигурное катание,  
Выбирай ты вид любого спорта,  
Главное, конечно же, желанье.

**Ведущий.**

Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

**Ведущий.** Предлагаем родителям отгадать, из какого произведения эти строки?

...Среднего роста, плечистый и крепкий,

Ходит он в белой футболке и кепке.

Знак ГТО на груди у него.

Больше не знают о нем нечего.

Многие парни плечисты и крепки,

Многие носят футболки и кепки.

Много в столице таких же значков,

Каждый к труду-обороне готов.

**Ведущий.** Правильно, это отрывок из поэмы «Рассказ о неизвестном герое» Самуила Яковлевича Маршака.

**Ведущий.**

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.

**Инструктор.** А теперь, как и заведено, перед состязаниями – разминка.

**Флэш-моб** дети и родители выполняют упражнения под песню «Вперед зовет страна» муз. А. Ермолова, сл. В. Борисова)

**Инструктор.** В 2014 году президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО.

На нашем празднике мы предлагаем пройти спортивные испытания, включенные в «Нормативы ГТО»:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки);
- поднимание туловища из положения, лежа на спине;
- метание в цель;
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Судейство будут проводить:

Главный судья \_\_\_\_\_

## Судьи

---

Ну что готовы бороться? Тогда вперед!!!

Участники (родители) расходятся по секторам и начинают прохождение испытаний (тесты) физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на скамейке.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Подтягивание.
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
6. Метание в цель.

### **Ведущий.**

Самое мирное

Сражение - спортивное.

Всё громче аккорды

Высоких рекордов.

Честно и молодо

Спортивное золото.

Плывут над планетой

Фанфары побед.

Родители молодцы, показали свою силу и ловкость. Со всеми заданиями справились!

### **Инструктор.** А теперь проведем «Весёлые старты»

Участвуют родители и дети.

1. «ПРЫЖКИ В МЕШКАХ». Родители в одной команде, дети в другой. У родителей дистанция в 2 раза длиннее. Первые участники залезают в мешки и прыгают до обозначенного места, возвращаются назад, передают мешки следующим.
2. «ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ». Участники выстраиваются в 2 колонны. В одной – дети, в другой – родители. Детям дается обычный мяч, а родителям - теннисный. Сначала первый участник толкает мяч туннель из ног своей команды. Последний участник ловит этот мяч и передает его уже руками над головой впереди стоящему участнику.
3. «МЕТКИЕ ВСАДНИКИ». Ребенок вооружается 2мя мешочками с песком или маленькими мячиками. Папа берет ребенка на плечи и везет к мишени. Задача ребенка – как можно точнее поразить цель.
4. «ПОВОДЫРЬ». Эстафета на 2 команды. Взрослые закрывают глаза, ребенок берет его за руку и ведет «змейкой», ограниченной кубиками.
5. «ТАЧКА». Дети проходят дистанцию на руках, родители держат их за ноги.
6. «ПЕРЕПРАВА». Два папы от каждой команды кладут на плечи палку, за которую держится ребенок. Задача – перенести всех детей по очереди из одного конца зала в другой.

**Ведущий.** Какие молодцы наши спортсмены, они не только быстрые, ловкие, дружные, но еще и очень сильные!!! Впереди у нас еще один важный конкурс, для которого потребуются вся ваша сила и упорство. Итак,

последний конкурс!

7. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА». Команды в полном составе перетягивают канат.

**Ведущий.** А пока судьи подводят итоги, давайте посмотрим, насколько вы хорошо знакомы со спортивной историей нашей страны. Что вы знаете об истории комплекса ГТО.

Викторина «История ГТО»

- 1) День рождения ГТО (11 марта 1931 года)
- 2) Какой возраст участников Комплекса ГТО (отб до 60 лет)
- 3) Какие дисциплины включал в себя первый физкультурный комплекс ГТО (бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны.)
- 4) Кто становился обладателем значка ГТО (те, кто выполнял нормативы на протяжении многих лет)
- 5) Сколько возрастных ступеней насчитывал комплекс ГТО в 1972 году? Назовите их (5 возрастных ступеней. Первая – «Смелые и ловкие» — подразумевала участие детей от 10 до 13 лет. Во второй – «Спортивная смена» — должны были встречаться уже подростки 14 – 15 лет. Третья – «Мужество и сила» — включала юношей и девушек от 16 до 18 лет. Четвертая – «Физическое совершенство» задумывалась для мужчин от 19 до 39 и женщин от 19 до 34 лет. Пятая - «Бодрость и здоровье» и предполагала участие мужчин от 40 до 60 и женщин с 35 до 55 лет.)
- 6) Сколько возрастных ступеней входят в современный комплекс ГТО?
- 7) Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне»? (газета Комсомольская правда)
- 8) Кому принадлежит идея первого значка ГТО (московскому школьнику Владимиру Токареву)
- 9) Какой металл использовали для создания первых значков ГТО (серебро и бронзу)
- 10) Кто был первым обладателем значка ГТО 1 степени (ков Мельников, знаменитый конькобежец, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России в 1915г. по конькобежному спорту)
- 11) Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок (Ю.Гагарин)
- 12) Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 сентября 2014 г.)

**Видеоролик «Занимайтесь спортом»**

**Ведущий.** Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований \_\_\_\_\_

**Подведение итогов.**

**Награждение.**

**Ведущий.** Спортивный праздник «Готов к Труду и Обороне», прошу считать закрытым.

**Инструктор.** Друзья, пришла пора проститься  
И я хочу вам пожелать  
Всегда с охотою трудиться  
И никогда не унывать.

**Ведущий.** Всем спасибо за внимание  
За задор, за звонкий смех  
За огонь соревнований  
Обеспечивающих успех

**Инструктор.** Пора друзья, прощаться нужно.  
Всех поздравляем от души.  
Сдадим все ГТО мы дружно,  
И взрослые, и малыши.  
До новых счастливых встреч!!!!

**Сценарий**  
**спортивного развлечения «Будь Готов к Труд и Обороне»**  
**(для дошкольников подготовительной группы)**

Звучит спортивный марш, в зал входят дети в спортивной форме.

**Ведущий.** Здравствуйте ребята! Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике, который посвящен 90-летию спортивного комплекса ГТО. Он приурочен к Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

**Ведущий.**

Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.  
У каждого здесь сердце олимпийца,  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Ведущий.**

Ребята, кто знает, что такое ГТО?

**Видеоролик «История ГТО»**

**1 Ребенок.**

Расскажу вам для чего  
Сдаём мы нормы ГТО:  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.

**2 Ребенок.**

Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго.

**3 ребенок.**

Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

**Ведущий.** Право, поднять флаг наших соревнований, предоставляется воспитаннику группы, участнику соревнований

---

Под гимн Российской Федерации смиренно стоять!

Звучит гимн России, поднятие флага.

**Ведущий.**

Словно море трибуны шумят,  
Нынче будет нелегким сраженьем!  
Поболеем за смелых ребят,  
За спортивный задор и уменье!

**Ведущий.**

Нелегкий будет спор  
За каждый наш рекорд!

В одно мы верим искренне и свято:

Все те, кто любит спорт,

Все те, кто верит в спорт,

Надежные, ребята!

**Ведущий.** Сегодня за звание самых метких, быстрых и сильных будут бороться дети группы № 10 «Колокольчики».

**Ведущий.** Представляю судей соревнований:

Главный судья: \_\_\_\_\_

Судьи: \_\_\_\_\_

**Ведущий.** Желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в соревнованиях стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые спортивные состязания начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций, и выполним комплекс упражнений под музыку. Повторяйте за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победу!

**Музыкальная разминка** «Вперед зовет страна» муз. А. Ермолова, сл. В. Борисова)

**Ведущий.** Молодцы! Ну, что ж, разогрелись, а теперь пора нам переходить к самому интересному - соревнованиям! Участники, готовы к испытаниям?

Участники делятся на подгруппы. После выполнения всех видов испытаний (метание в цель, прыжки в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук из положения лежа) общее построение и награждение победителей.

**Ведущий.** Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.

Проводится награждение победителей соревнований.

Право спустить флаг сегодняшних соревнований предоставляется лучшему участнику \_\_\_\_\_

**Видеоролик «Занимайтесь спортом!»**

**Ведущий.**

Друзья, пришла пора проститься

И мы хотим вам пожелать

Всегда с охотой трудиться

И никогда не унывать.

**Ведущий.**

Всем спасибо за внимание

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнований

Обеспечивший успех!

До счастливых новых встреч!

## Викторина «История ГТО»

(для педагогов и родителей)

1. День рождения ГТО? *(11 марта 1931 года)*
2. Какой возраст участников Комплекса ГТО? *(от 6 до 60 лет)*
3. Какие дисциплины включал в себя первый физкультурный комплекс ГТО? *(бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны)*
4. Кто становился обладателем значка ГТО? *(те, кто выполнял нормативы на протяжении многих лет).*
5. Сколько возрастных ступеней насчитывал комплекс ГТО в 1972 году? Назовите их *(5 возрастных ступеней: первая – «Смелые и ловкие» — подразумевала участие детей от 10 до 13 лет; вторая – «Спортивная смена» — входили подростки 14 – 15 лет; третья – «Мужество и сила» — для юношей и девушек от 16 до 18 лет; четвертая – «Физическое совершенство» задумывалась для мужчин от 19 до 39 и женщин от 19 до 34 лет; пятая - «Бодрость и здоровье» и предполагала участие мужчин от 40 до 60 и женщин с 35 до 55 лет.)*
6. Сколько возрастных ступеней входят в современный комплекс ГТО? *(11 ступеней)*
7. Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне»? *(газета «Комсомольская правда»)*
8. Кому принадлежит идея первого значка ГТО? *(московскому школьнику Владимиру Токареву)*
9. Какой металл использовали для создания первых значков ГТО? *(серебро и бронзу)*
10. Кто был первым обладателем значка ГТО I степени? *(Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту)*
11. Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок? *(Ю.Гагарин)*
12. Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»? *(1 сентября 2014 г.)*

## Список полезных ссылок

1. Официальный сайт «ГТО»  
➤ <https://www.gto.ru>
2. Центр тестирования «ГТО» в г. Туапсе  
➤ <https://gto-tuapse.ru>
3. Видеоролик «Что такое ГТО»  
➤ <https://www.gto.ru/media/video>
4. Нормативы ГТО дети  
➤ <https://www.gto.ru/norms>
5. Консультация для родителей  
➤ [https://vk.com/wall-211213256\\_25](https://vk.com/wall-211213256_25)
6. Нормативы ГТО мужчины  
➤ [https://www.gto.ru/norms#tab\\_men](https://www.gto.ru/norms#tab_men)
7. Нормативы ГТО женщины  
➤ [https://www.gto.ru/norms#tab\\_women](https://www.gto.ru/norms#tab_women)
8. Видеоролик про ГТО  
➤ [https://yandex.ru/video/preview/?text=виеоролики%20про%20ГТО&path=yandex\\_search&parent-reqid=1649419879914501-515227406909310725-vla1-4706-vla-l7-balancer-8080-BAL-8720&from\\_type=vast&filmId=9040835368297435188](https://yandex.ru/video/preview/?text=виеоролики%20про%20ГТО&path=yandex_search&parent-reqid=1649419879914501-515227406909310725-vla1-4706-vla-l7-balancer-8080-BAL-8720&from_type=vast&filmId=9040835368297435188)
9. Видеоролик про ГТО  
➤ [https://yandex.ru/video/preview/?text=виеоролики%20про%20ГТО&path=yandex\\_search&parent-reqid=1649419879914501-515227406909310725-vla1-4706-vla-l7-balancer-8080-BAL-8720&from\\_type=vast&filmId=15313818531741884536](https://yandex.ru/video/preview/?text=виеоролики%20про%20ГТО&path=yandex_search&parent-reqid=1649419879914501-515227406909310725-vla1-4706-vla-l7-balancer-8080-BAL-8720&from_type=vast&filmId=15313818531741884536)
10. Визитная карточка канала ВФСК ГТО  
➤ [https://www.youtube.com/channel/UCpxbD\\_YJp3mlmLYLFtLCBxA](https://www.youtube.com/channel/UCpxbD_YJp3mlmLYLFtLCBxA)
11. Раскраски «Спорт»  
➤ <http://detskie-raskraski.ru/raskraski-dlya-malchikov/raskraski-sport>
12. Раскраски «Физкультура и спорт»  
➤ <https://2karandasha.ru/raskraski/dlya-detey/vidy-sporta>
13. Раскраски «ГТО»  
➤ [http://www.malishi74.ru/playing/raskrashivaem/raskraski\\_gto/](http://www.malishi74.ru/playing/raskrashivaem/raskraski_gto/)
14. Раскраски «Смешарики в спорте»  
➤ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/04/zanimatelnye-raskraski-smeshariki-v-sporte>



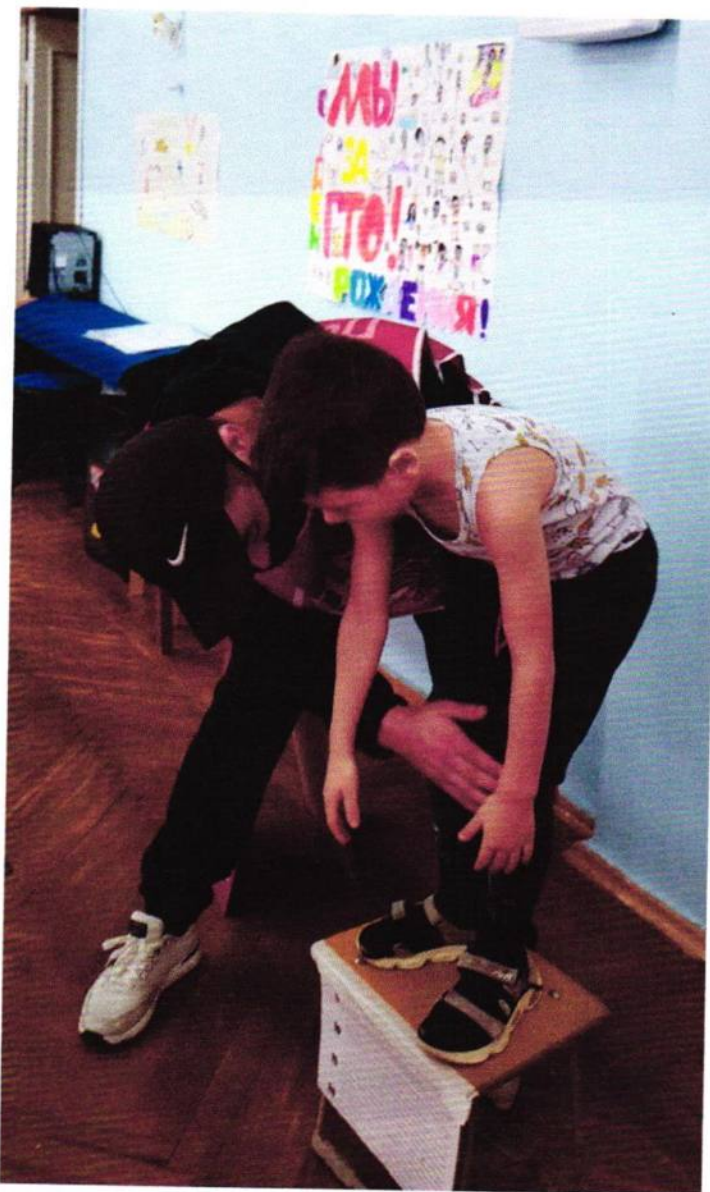
## Список использованной литературы

1. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6.
2. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
3. Прокофьева Д.Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2.
4. Царик А. В., Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. Издательство «Спорт», 2016 г.
5. Официальный сайт ВСФК ГТО
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540
8. Интернет-ресурсы

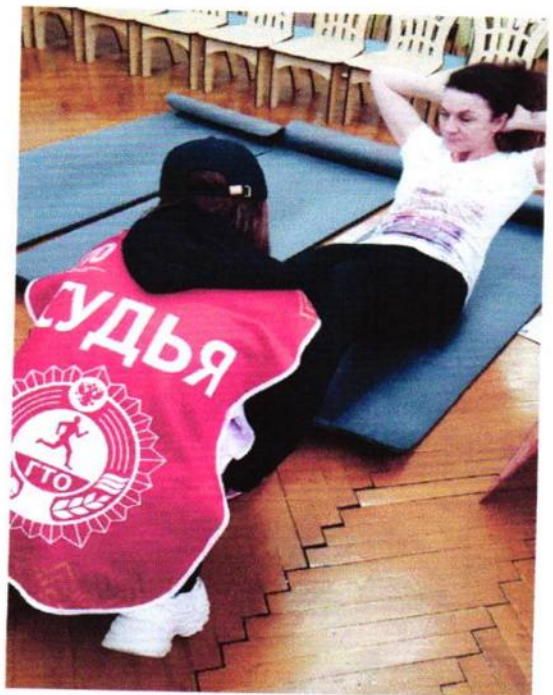
Фотоматериалы

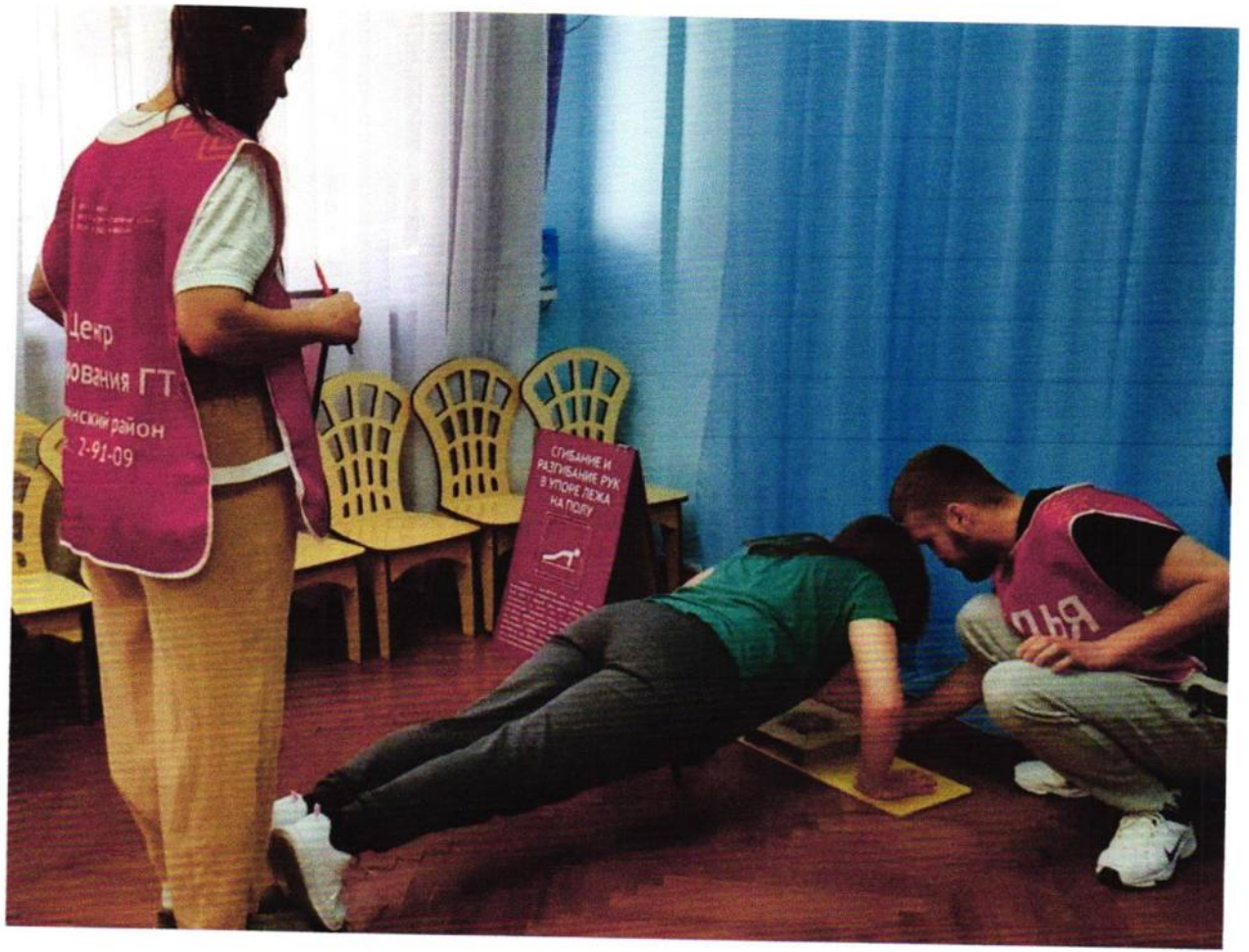
Сдача норм ГТО специалистам центра тестирования



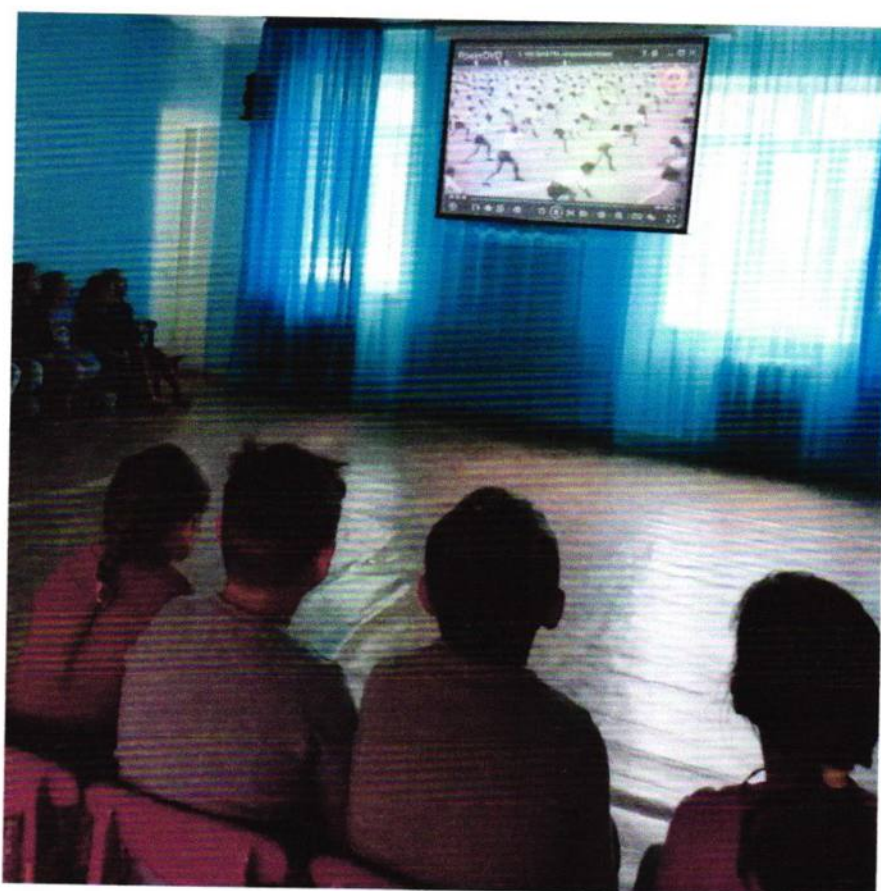








## Подготовка к сдаче комплекса ГТО (БГТО)













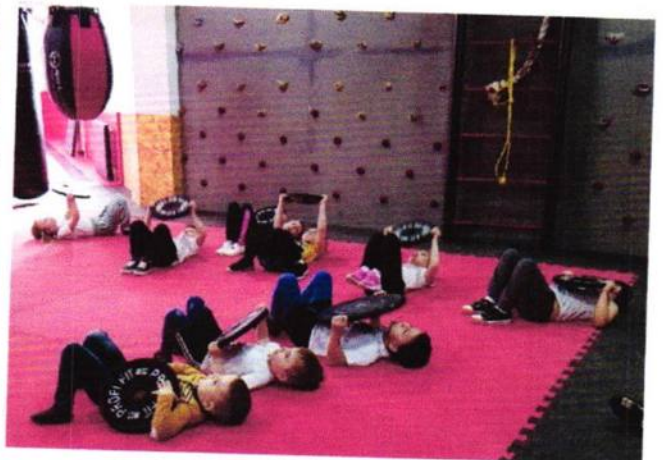
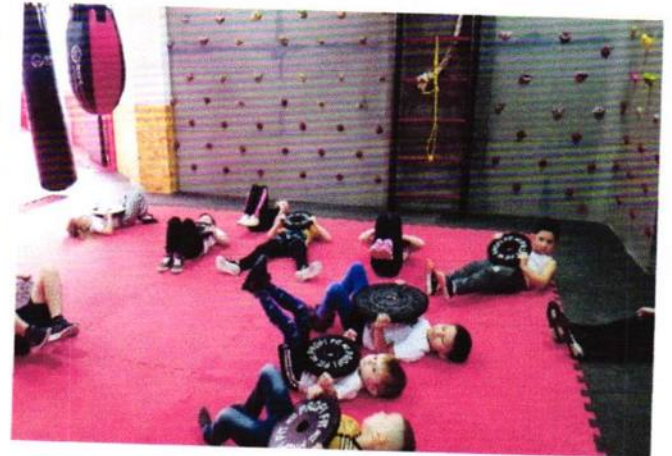
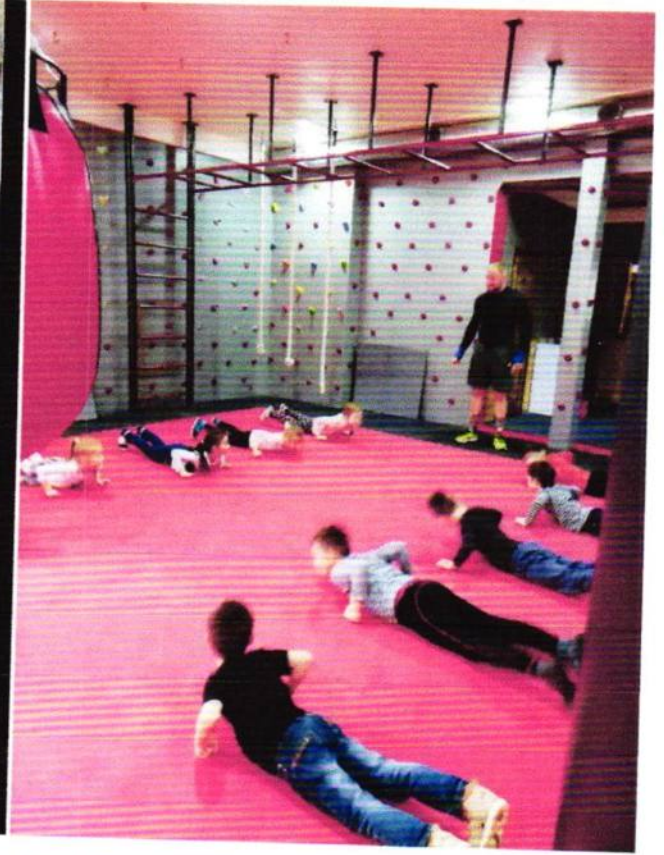


## Встреча с детьми обладателями значков ГТО



**Экскурсия в спортивный клуб «Эволюция»,  
совместные тренировки родителей и детей**

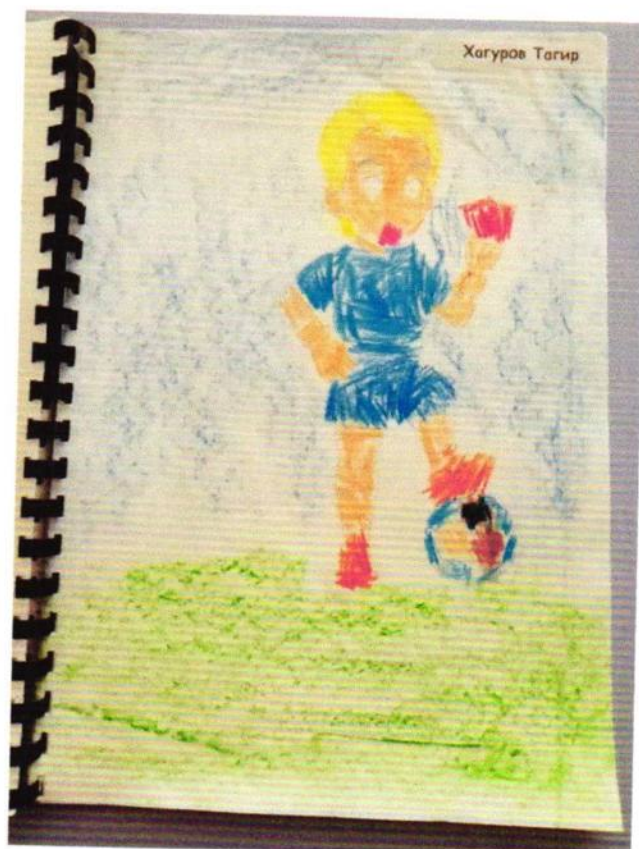
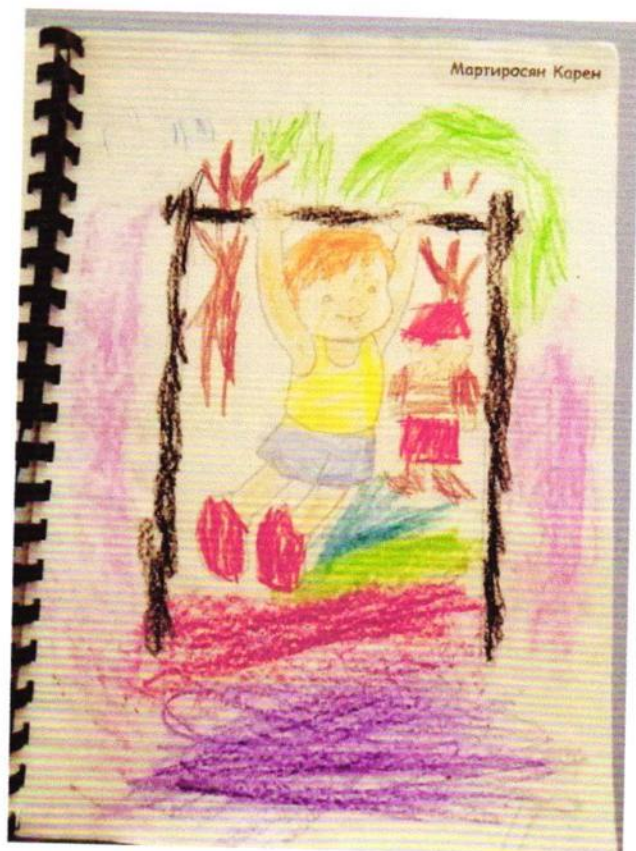








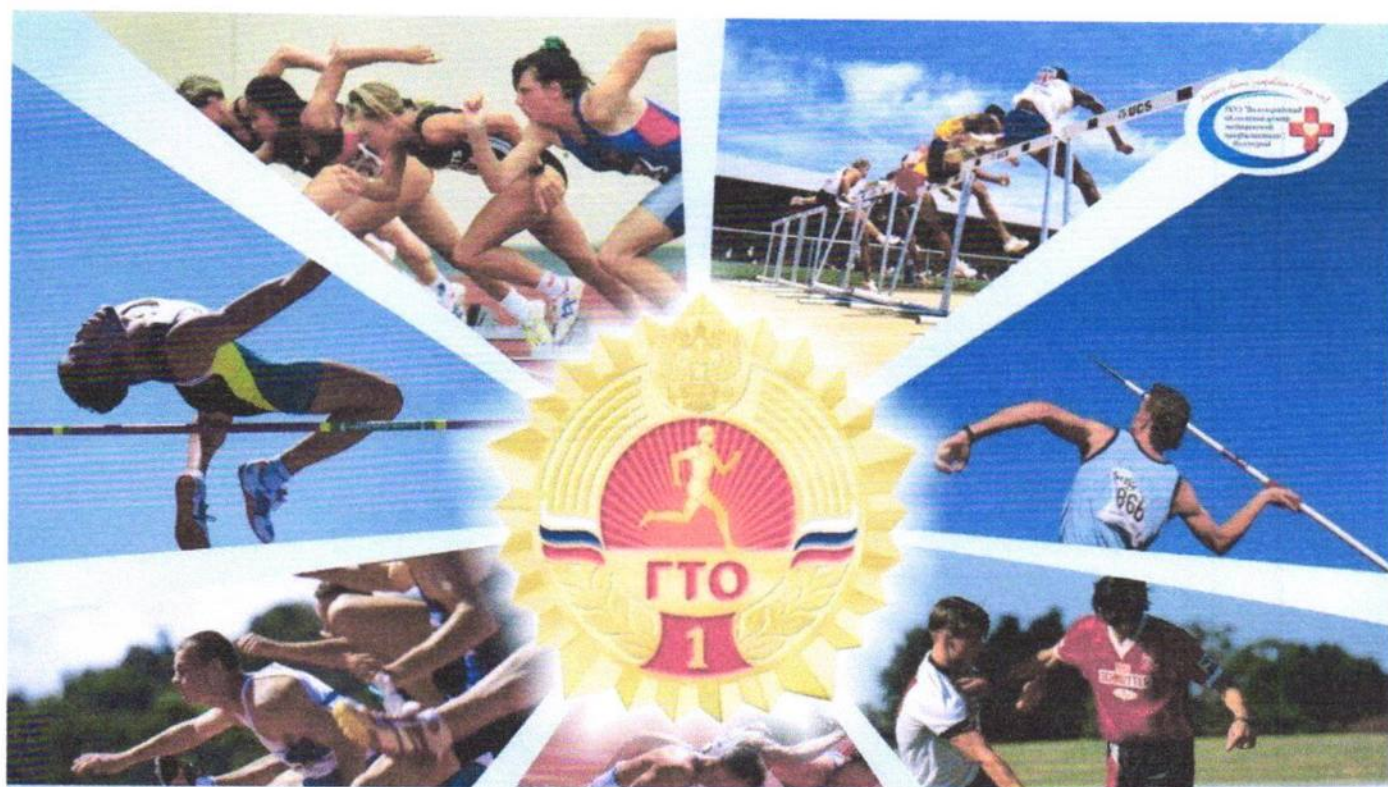
Книги, плакаты, раскраски, сделанные детьми



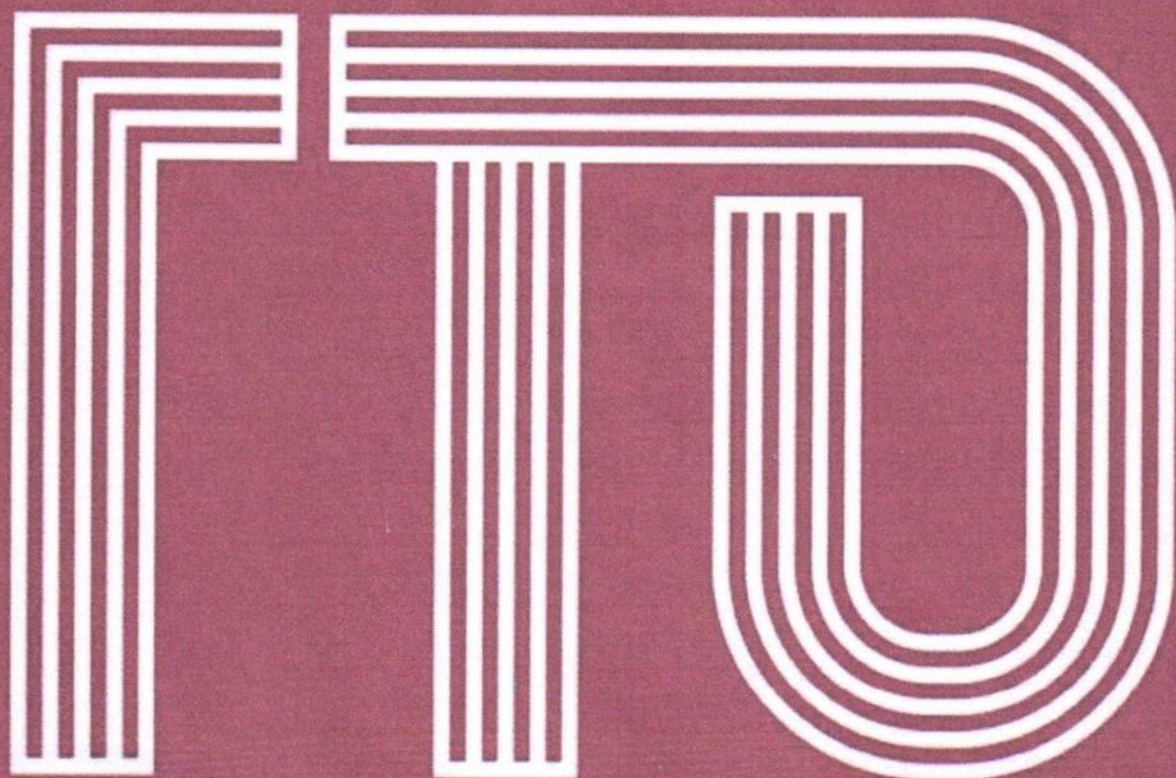




Подборка плакатов, иллюстраций, баннеров по ГТО



**ГТО - путь к здоровью**





ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС

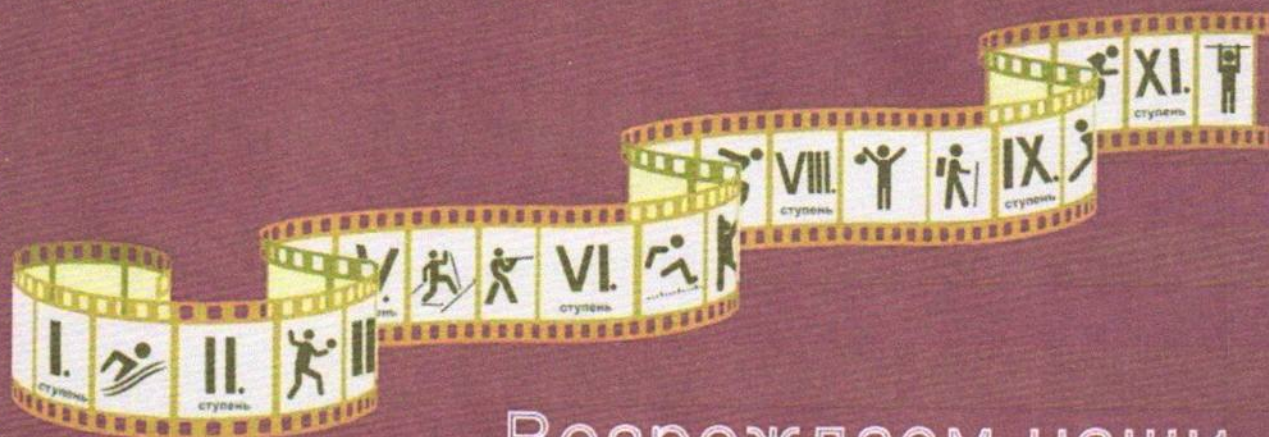
**ГОТОВ  
К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ**



**ГТО**

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

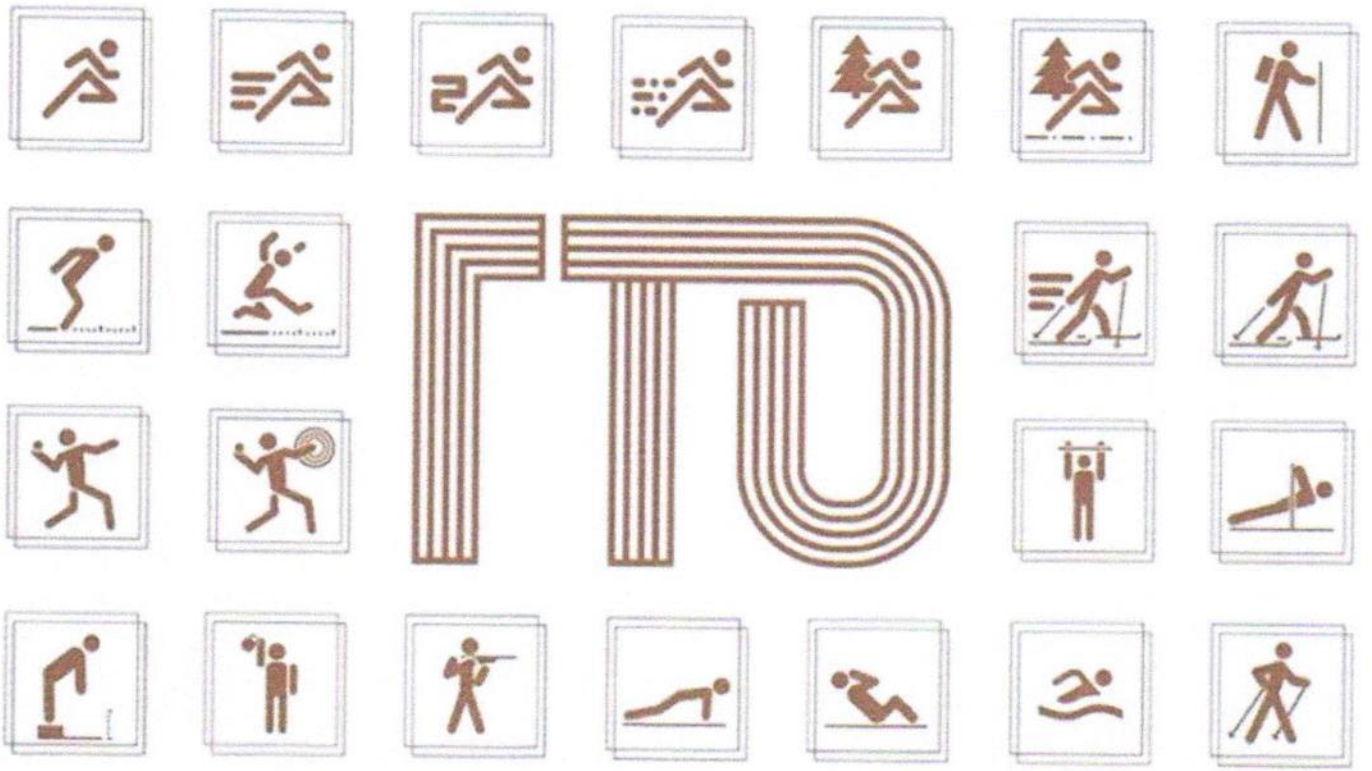
**ГТО** = спорт для тебя!



Возрождаем наши  
традиции!

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

**ГОТОВ К  
Труду и  
Обороне**







# НОРМЫ ГТО

## Возрастные группы



## Основные нормативы

		Прыжок в длину (м)	3,4
		Прыжок в высоту (м)	1,05
		Метание мяча (м)	35
		Велокросс 5 км (мин)	15
		Прыжок в длину (м)	3
		Прыжок в высоту (м)	0,95
		Метание мяча (м)	23
		Велокросс 5 км (мин)	18
		Прыжок в длину (м)	4,5
		Прыжок в высоту (м)	1,3
		Плавание 50 м (сек)	50
		Туристский поход (км)	16
		Прыжок в длину (м)	3,6
		Прыжок в высоту (м)	1,1
		Плавание 50 м (сек)	60
		Туристский поход (км)	15
		Бег 100 м (мин)	13,5
		Плавание 100 м (мин)	1,45
		Стрельба на 25 м (очки)	40
		Туристский поход (км)	25
		Бег 100 м (мин)	15,4
		Плавание 100 м (мин)	2,00
		Стрельба на 25 м (очки)	37
		Туристский поход (км)	25



The collage features several photographs of children engaged in different sports: two girls with a volleyball, a girl reading, a child swimming, a girl smiling, a boy with a tennis racket, a girl on a bicycle, a girl climbing, a group of children on a track, a girl in a white dress, two children running, and a girl on a bicycle. In the center is a large gold medal with a running figure and the text "ГТО 1". In the top right corner, there is a logo for the Ministry of Education and Science of the Russian Federation.

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

**ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!**



The illustration depicts a muscular man in a white tank top, smiling and holding a large red and blue flag. He is surrounded by other smaller figures of men in similar attire, also holding flags, suggesting a team or a group of athletes. The background is a vibrant mix of red and blue colors.

**ГТО – ОДНА СТРАНА,  
одна команда!**



**ГТО**

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

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)



[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Twitter.com/vfsk\\_gto](https://twitter.com/vfsk_gto)

[Vkontakte.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgatorussia](https://www.youtube.com/vfskgatorussia)

## Стихи про спорт и ГТО

Расскажу вам для чего  
Сдаём мы нормы ГТО:  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.  
    Нужно ведь спортивным быть,  
    Чтоб Россию защитить!  
    Чтоб спортсменов стало много,  
    Чтобы жили люди долго.  
Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

Словно море трибуны шумят,  
Нынче будет нелегким сраженье!  
Поболеем за смелых ребят,  
За спортивный задор и уменье!

Нелегкий будет спор  
За каждый наш рекорд!  
В одно мы верим искренне и свято:  
Все те, кто любит спорт,  
Все те, кто верит в спорт,  
Надежные, ребята!

Друзья, пришла пора проститься  
И мы хотим вам пожелать  
Всегда с охотою трудиться  
И никогда не унывать.  
Всем спасибо за внимание  
За задор, за звонкий смех,  
За огонь соревнований  
Обеспечивший успех.

В нашей жизни всё мгновенно, всё проходит и пройдёт.  
Спортом надо непременно заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься, груз тяжелый поднимать.  
По утрам тренироваться, стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта, не щади себя, сосед!  
Бодрый мир веселых стартов – вестник будущих побед!  
Не тушуйся. Не стесняйся. Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся. Будь здоров!

1. Что помогает нам остаться  
Здоровыми и в холод, и в ветра?  
Что важным в возрасте любом должно считаться?  
Конечно, спорт! Зарядка по утрам!

2. Что от проблем тебя спасет,  
Хоть их вокруг количество огромно?  
Конечно же, здоровый образ жизни, спорт!  
Ведь главное – здоровье, безусловно!

3. Ходи пешком, зарядку выполняй  
И закаляйся, правильно питайся,  
И о своем здоровье ты не забывай,  
О спорте помнить постарайся.

4. Важны искусство и наука повсеместно,  
Без них не сможем жить.  
Но дух здоровый, как известно,  
В здоровом теле должен быть.

5. Новые предметы создаем,  
В мир вступают роботы, машины...  
Но должны здоровыми мы быть,  
Чтоб спасать людей и покорять вершины.

6. Спорт нам помогает развивать  
Волю и стремление к победе,  
Жить и никогда не унывать,  
Исполнять мечты, стремиться к цели.

7. В человеческой истории живут  
Уж давно и спорт, и физкультура...  
Спорт же остаётся, хоть годы и идут,  
Важной составляющей культуры.

8. Существует много видов спорта:  
Плавание, фигурное катанье,  
Выбирай ты вид любого спорта,  
Главное, конечно же, желанье.  
Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.  
Учит Родину любить.  
Сильным, статным, крепким быть.  
Быстро бегать, прыгать ввысь.  
Жизненных высот достичь.

...Среднего роста, плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой футболке и кепке.  
Знак ГТО на груди у него.  
Больше не знают о нем нечего.  
Многие парни плечисты и крепки,  
Многие носят футболки и кепки.  
Много в столице таких же значков,  
Каждый к труду-обороне готов.  
...Среднего роста, плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой футболке и кепке.  
Знак ГТО на груди у него.  
Больше не знают о нем нечего.  
Многие парни плечисты и крепки,  
Многие носят футболки и кепки.  
Много в столице таких же значков,  
Каждый к труду-обороне готов!

Ты должен добежать,  
И все высоты взять,  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.

Самое мирное  
Сражение - спортивное.  
Всё громче аккорды  
Высоких рекордов.  
Честно и молодо  
Спортивное золото.  
Плывут над планетой  
Фанфары побед.