

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «*Готов к труду и обороне*» (ГТО) Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с **дошкольного возраста?**

Физическое развитие ребенка — это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в **дошкольном** возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Наш адрес:
г.Белореченск
ул.Щорса, 92

Телефон:
+7(86155)32039

Сайт
<http://mau-stadion.ufksbr.ru/>



Муниципальное автономное учреждение
Муниципального образования
Белореченский район «Центр
физкультурно-массовой работы с
населением»



Выполнила:
Начальник отдела ВФСК ГТО
Власенко Дарина Борисовна

г.Белореченск
2024г.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно) 1: -Бег 10 м (с) -Бег на 30 м (с) 2 :-Шестиминутный бег (м) -Смешанное передвижение по пересеченной местности (м) 3: -Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 4: -Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) 5:- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) - Челночный бег способности 3x10 м (с) 6: -Плавание (м)	Чтобы принять участие в выполнении нормативов ГТО, необходимо зарегистрироваться на официальном сайте gto.ru и подать заявку об участии в нашем центре тестирования. Далее необходимо получить медицинский допуск или справку, которая является обязательным документом. Как пройти регистрацию на сайте ГТО. РУ? Ознакомится с нормативными документами нормативов ГТО, а также пройти регистрацию Вы можете по адресу: http://www.gto.ru/ Для прохождения на сайте необходимо подготовить: 1. Наличие эл. Почты 2. Паспортные данные (<i>родителя, законного представителя</i>) 3. Данные свидетельства о рождении 4. Согласие на обработку персональных данных 5. Фотография (<i>в эл. варианте</i>)	Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов): 1. Утренняя гимнастика - 12 мин 5 дней в неделю 2. Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура» - 30 мин 3 дня в неделю 3. Физкультминутки и динамические паузы - 20 мин 5 дней в неделю 4. Игровая и соревновательная деятельность на прогулке - 15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю 5. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях - 45 мин 2 занятия в неделю 6. Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях - Выходные дни по 30 мин
--	--	---

