

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

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

Знак ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.



# Нормативы ГТО для дошкольников



## Нормативы «ГТО» для дошкольников



В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это – своеобразное ГТО для дошкольников.

| Младшая группа детского сада<br>(возраст 3–4 года) |          | Средняя группа детского сада<br>(возраст 4–5 лет)   |           |
|--|----------|---|-----------|
| Виды движений                                      | Норматив | Виды движений                                       | Норматив  |
| Бег (10 м)   | 4,5–5 с  | Бег с высокого старта (30 м)                        | 14–13,5 с |
| Прыжки в длину с места                             | 40–65 см | Прыжки в длину с места                              | 40–60 см  |
| Бросание предметов весом 100 г                     | 2,5–3 м  | Бросание предметов весом 100 г                      | 4–5 м     |
| Спрыгивание с высоты                               | 15–20 см | Бросание набивного мяча весом 1 кг                  | 1 м       |
| Ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10–15 м   |          | Спрыгивание с высоты                                | 30–45 см  |
| Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах        |          | Проход на лыжах ступающим шагом не менее 400–600 м  |           |
| Скатывание с горки самостоятельно                  |          | Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м) |           |
|  |          | Скатывание с горки самостоятельно                   |           |

  

| Старшая группа детского сада<br>(возраст 5–6 лет)    |            | Подготовительная группа<br>детского сада (возраст 6–7 лет)    |         |          |
|--|------------|---|---------|----------|
| Виды движений  | Норматив   | Виды движений   | Девочки | Мальчики |
| Бег (30 м)   | 7,8–8 с    | Бег (30 м)  | 6,1 с   | 6,8 с    |
| Прыжки в длину с места                               | 90–95 см   | Прыжки в длину с места  | 135 см  | 140 см   |
| Прыжки в длину с разбега                             | 140–160 см | Прыжки в длину с разбега                                      | 172 см  | 190 см   |
| Прыжки в высоту с разбега                            | 40–45 см   | Прыжки в высоту с разбега                                     | 62 см   | 65 см    |
| Бросание предметов весом 250 г                       | 5–6 м      | Спрыгивание с высоты  | 40 см   | 42 см    |
| Бросание набивного мяча весом 1 кг                   | 2,5–3 м    | Метание предметов весом 250 г адаль                           | 4,5–7 м | 5–7,5 м  |
| Спрыгивание с высоты                                 | 40–45 см   | Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м |         |          |
| Проход на лыжах ступающим шагом не менее 1500–2000 м |            | Скольжение по ледяной дорожке разными способами               |         |          |
| Скольжение по ледяным дорожкам разными способами     |            | Скатывание с горки самостоятельно                             |         |          |
| Скатывание с горки самостоятельно                    |            |   |         |          |

Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Приведенные выше показатели – ориентир для оценки развития двигательных способностей ребенка.

Заявка к сдаче норм ГТО в Ленинск-Кузнецком ГО

Ссылка: <https://gogov.ru/gto/leninsk-kuznetskiy>