



С 1 сентября 2014 г. президент РФ В.В. Путин принял решение ввести в действие физкультурно- спортивный комплекс «ГТО». В рамках обновленного ВФСК ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах.

1 ступень ВФСК ГТО – дети от 6 до 8 лет.

Подтянись к движению ВФСК ГТО!

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада — так, чтобы

уже к начальной школе маленький человечек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

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

Цель: Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации.
2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.

Дисциплины ВФСК ГТО

1 ступени (6-8 лет)

обязательные:

- челночный бег 3X10м (сек.)
- смешанное передвижение на 1000 м (мин.)
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)

по выбору:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (количество попаданий)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
- бег на лыжах 1 км (мин, сек.)
- плавание на 25 м (сек.)

Золотой значок: 4 обязательных испытания + 3 по выбору

Серебряный и бронзовый значок: 4 обязательных испытания + 2 по выбору

Отчетный период для прохождения испытаний ВФСК ГТО для 1-6 ступеней:
с 1 января по 31 декабря текущего года.

Как стать участником движения ВФСК ГТО:

1. Создать электронную почту (для регистрации ребенка на информационном портале ВФСК ГТО www.gto.ru).
2. пройти регистрацию на официальном сайте ВФСК ГТО (указана пошаговая инструкция для регистрации), создается личный кабинет.
3. Записать (запомнить) пароль от личного кабинета (для просмотра и контроля выполненных тестов ГТО).
4. В личном кабинете ознакомиться с нормативами 1 ступени ГТО возраст 6-8 лет - (9 испытаний, из них 4 обязательные, 2-3 по выбору).
5. Отчетный период для прохождения испытаний с 1 января по 31 декабря текущего года (календарный год), предусмотреть сроки сдачи нормативов и отъезд в отпуск.
6. Контролировать в личном кабинете регистрацию выполненных нормативов, при обнаружении ошибок, сообщать в центр тестирования своего города.
7. Выполнять рекомендации по двигательному режиму и рекомендации инструктора по занятиям дома (подготовка к конкретным испытаниям).
8. Контролировать запись в личном кабинете запись выполненных испытаний.

Центр тестирования ВФСК ГТО в Ковдоре находится по адресу:

г. Ковдор, ул. Кирова, дом 24А, центральный вход, 2 этаж.

Инструктор-администратор ЦТ – Грицева Любовь Григорьевна.

<https://vk.com/club176427667>