

По поручению Президента России Владимира Путина, с 1 сентября 2014 года, снова введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Сдавать спортивные нормативы дети начинают с 6 лет. За хорошие результаты подросткам полагаются знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. А с 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в вузы учитываются и результаты сдачи норм ГТО.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние. То есть принять участие в новом комплексе ГТО может практически любой, желающий защищать Родину.

Почему ГТО стоит прививать, начиная с дошколят? 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. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребенку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т.п. Этот период – период самого активного развития ребенка как в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Комплекс состоит из следующих частей:

- **Первая часть (нормативно-тестирующая)** предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия комплекса.
- **Вторая часть (спортивная)** направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта:

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами

спорта.

- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Начинать подготовку к сдаче нормативов стоит начинать уже с детского сада, 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.

Нормы ГТО

[Нормы ГТО \(I Ступень\)](#)