


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе »  
на заседании тренерского  
(методического) совета  
(легкая атлетика)  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждено приказом  
от 28.08.2020 г № 24-2  
И. о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Епифанов



**Методическая работа  
«Организация системы занятий по  
легкой атлетике детей дошкольного  
возраста на основе комплекса  
испытаний ВФСК ГТО»**

Выполнила: Пузракова Е.А. -  
тренер-преподаватель  
по легкой атлетике  
МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Алексин  
2020 г.

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Введение.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1. Теоретические основы Всероссийского Физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне».....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>2. Особенности подготовки дошкольников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО.....</b>                              | <b>7</b>  |
| <b>3. Организация системы занятий по легкой атлетике детей дошкольного возраста на основе комплекса испытаний ВФСК ГТО .....</b> | <b>20</b> |
| <b>Заключение.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>Список литературы.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>Приложения.....</b>   | <b>25</b> |

## Введение

Указом президента России 4 марта 2014 года введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения.

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) 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.

Возрождение комплекса ГТО (2014) обусловлено обеспокоенностью государства о снижении уровня физической подготовленности населения вообще дошкольников и школьников, в частности. «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих», – заявил президент Владимир Путин, передает РИА «Новости». Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей президент Владимир Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.

Объектом исследования данной работы является педагогический процесс развития физических качеств, для повышения уровня физической подготовленности дошкольников на основе комплекса ГТО.

Предметом исследования являются организационно-методические условия подготовки дошкольников к выполнению норм и требований ВФСК «Готов к Труд и обороне».

Цель исследования — изучение видов подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО с помощью систематической физической подготовки на основе комплекса.

Задачи исследования:

1. Изучить нормативно - правовую базу Комплекса ГТО.
2. Рассмотреть каким образом должна вестись физическая подготовка дошкольников на занятиях по легкой атлетике для успешного выполнения норм и требований ВФСК ГТО.

Методами исследования были: анализ и синтез научно-методической литературы, журналов, учебных пособий по физическому воспитанию, изучение и рассмотрение всевозможных указов и приказов правительства РФ.

## 1. Теоретические основы Всероссийского Физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне»

### Нормативно-правовая база Комплекса ГТО

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».



**Золотой знак отличия**



**Серебряный знак отличия**



**Бронзовый знак отличия**

Для начала рассмотрим положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к Труду и обороне».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 было принято положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В положении изложены цели и задачи ГТО, а также его содержание и структура. Населению страны было изложено, какими навыками и умениями они должны обладать как с физической, так и умственной стороны, т.е. подготовка населения к сдаче норм и требований ГТО. В положении указано, чем будут награждаться отличившиеся, которые успешно сдали все предложенные нормативы и каким образом будет внедряться и реализовываться комплекс ГТО, т.е. организация этого процесса (Приложение 1).

Также в Нормативно-правовой базе указаны Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;
- поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

Таким образом, правительство страны в положении о ВФСК ГТО изложило содержание и структуру комплекса, а также, какими умениями и навыками должен обладать гражданин РФ, чтобы успешно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены рекомендации, в которых указано как лучше пройти тестирование максимально успешно для испытуемого.

### **Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении новых нормативов ВФСК ГТО. В него включены нормативы для 11 возрастных групп населения страны, охватывающих возраст от 6 до пожилого возраста без ограничений.

Все 11 категорий представлены ниже:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше

**Подробно рассмотрим 1 ступень** которая охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 4 обязательных и 5 по выбору. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы шести тестов на бронзовый или серебряный знак и семи тестов на золотой, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 1 км, кросс на 1 км).

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения 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.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору. В приложении 2 указана таблица нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) для I ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет).

**Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:**

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей
- испытания (тесты) на определение развития выносливости
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

**Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:**

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Итак, можно сделать вывод, что населению страны представлены 11 ступеней комплекса ГТО. В каждой из этой ступени соответствует определённому возрасту тестируемого. Он должен пройти тесты и нормативные требования и показать свои умения в области физической культуры.

## **2. Особенности подготовки дошкольников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО**

**1. Челночный бег** — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник

бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Подготовительные упражнения

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

2. Челночный бег, 2x10 и 3x5 м.

3. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ребенок бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

4. Эстафета «Челночный бег». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд по 3 кубика (желательно разного цвета). По сигналу первые номера бегут к противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперёд и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно что бы у детей были номера)

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

6. «Скоростная эстафета».

Игроки распределяются на 3—4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза.



Вариант. Игроки бегут до противоположной линии, на которой расположены конусы, касаются линии рукой и возвращаются обратно

## **2. Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Основные ошибки в технике бега:

бег по дистанции на полусогнутых ногах;

во время бега туловище и голова отклонены назад;

бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);

бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются избирательно-направленные упражнения для развития скоростных способностей.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

- 1) Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.
- 2) По сигналу бег 5, 10, 30 м с высокого старта на выигрыш - «Кто быстрее»
- 3) По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 4) По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперед)- По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 5) Подвижные игры «Вызов номеров», «Подхватить палку».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

1. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
2. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
3. Бег 10м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимально возможной быстротой движений и темпом. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30м.
2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 30 м.
3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.
4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не должна заметно снижаться от повторения к повторению. На каждом занятии упражнения следует повторять 4 раза

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х30 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4Х100 м с околоредельной и максимальной скоростью
3. Переменный бег с изменением скорости передвижения

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

1. Бег в горку с максимально возможной скоростью.
2. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
3. Прыжки на одной ноге 15м с фиксацией времени.
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20м.

5. Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.

6. Приседания держась руками за рейку гимнастической стенки.

7. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Основные ошибки при беге:

большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;

резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

### **3. Смешанное передвижение 1 км для детей 6-8 лет**

Упражнения, развивающие выносливость

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 2 раз по 200 м; бег 2 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.

3. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

4. Эстафетный бег с этапами 300—500 м. с осторожностью относимся к бегу. Уточнить физические возможности каждого ребенка. Обращать внимание на чистоту пульса и уметь правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений.

5. Использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

### **4. Прыжки в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком в спортивном зале или на спортивной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Техника выполнения. И. п. (исходное положение) — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Время приземления присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление).

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой пиши) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падемте назад и т. д.) результат не засчитывается.

Основные ошибки в технике прыжка:

заступ за линию измерения или касание её;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами разновремено;

приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

1. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2. И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.

3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5.Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть )

1.Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2.Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.

3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.

4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат

5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

6.Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),

7.Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований между занимающимися).

Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

Прыжок в длину с разбега

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком.

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз:

разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Разбег. Цель — развитие наивысшей (оптимальной) скорости на последних беговых шагах перед отталкиванием без потери контроля за своими движениями. Чем выше скорость, тем больше возможность показать высокий спортивный результат.

Полёт. Цель — сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению. Приземление. Цель — коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия. Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим наклоном туловища вперёд

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Основные ошибки в технике прыжка:

чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;

заступ за линию измерения;

неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;

низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;

преждевременное опускание ног перед приземлением;

жёсткое приземление на прямые ноги;

приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

5. Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более.

6. Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50—60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска отталкивания.

7. Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления. 8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20—30 м. 9. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15—20 м. 10. Соскок с возвышения (30—50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат.

## **5. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание теннисного мяча в цель выполняют участники 1-й ступени комплекса ГТО (мальчики и девочки 1—2 классов). Каждому участнику представляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения. Вариант 1. И. п. — встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень

Вариант 2. И. п. — встать лицом к мишени. Правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локтевом суставе, кисть на уровне плеча, левая нога впереди, правая сзади. Отводя руку с мячом назад, перенести массу тела на стоящую сзади правую ногу,

туловище повернуть левым боком по направлению к мишени (замах). Поворачиваясь на передней части правой стопы, выполнить бросок мяча в мишень движением туловища, предплечья и кисти руки, пронося мяч сверху над плечом

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

напряжённое держание руки с мячом;

локоть метаемой руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке 10 м.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Техника метания мяча (гранаты) с места. И. п. - правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локтевом суставе, локоть опущен вниз, кисть с гранатой — на уровне плеча.

Метать малый мяч (гранату) следует энергично, стремясь придать оптимальную траекторию полёта.

## **6. Подтягивание из вися на высокой перекладине**

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Каждый цикл подтягивания на перекладине состоит из виса на вытянутых руках хватом сверху (и. п.), подъёма (подбородок выше грифа перекладины), виса на согнутых руках и опускания.

Результат в подтягивании на перекладине (количество раз) зависит от динамической силы мышц рук (главным образом сгибателей), плечевого пояса (трапецевидные и дельтовидные мышцы), а также статической силы мышц кисти. Подъём производится с помощью сгибания в локтевых и разгибания в плечевых суставах. Наиболее высока активность двуглавой мышцы плеча, а также широчайшей мышцы спины и трёхглавой мышцы, обеспечивающих разгибание плеча. Определённую роль играют мышцы спины и брюшного пресса, удерживающие при подтягивании тело в выпрямленном положении, а также мышцы — разгибатели рук, активно функционирующие в уступающем режиме при возвращении тела после подтягивания в вис на прямых руках.

Выполнение нормативов в подтягивании на высокой перекладине зависит также и от уровня развития силовой выносливости, так как упражнение выполняется многократно «до предела», т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять двигательное действие в связи с утомлением.

Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и. п. вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч. Туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины. При опускании руки выпрямляются. При нарушении этих требований попытка в подтягивании не засчитывается. Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2с или ему два раза подряд не удаётся зафиксировать положение подбородка над перекладиной.

Основные ошибки в технике подтягивания из виса на высокой перекладине:

подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;

разновременное сгибание рук.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

с преодолением веса собственного тела;

с дополнительными отягощениями.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.



2. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.
3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота кладины 100—110 см).
4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением (пояс- утяжелитель и др.).
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.
7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).
8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.
9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).
10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

### **7. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Высота грифа перекладины для участников 1-й-3-й ступеней комплекса ГТО - 90 см.

Техника выполнения.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и. п. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Основные ошибки в технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине:

подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;  
разновременное сгибание рук.

При подтягивании на низкой перекладине наиболее активны мышцы - сгибатели кисти, трёхглавая мышца плеча, двуглавая мышца плеча, плечелучевая мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).
3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание на низкой перекладине из вися сяди.
6. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

### **8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Техника выполнения. И. п. — упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного выпрямления рук I; локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:

касание пола коленями, бёдрами, тазом;

нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);

разновременное разгибание рук;

отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

### **9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища. Для выполнения тестирования создаются

пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Техника выполнения. Упражнение выполняется из и. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Основные ошибки в технике поднимания туловища из положения лёжа на спине:

отсутствие касания локтями бёдер (коленей);

отсутствие касания лопатками гимнастического мата;

пальцы разомкнуты «из замка».

### **10. Наклон вперёд из положения стоя**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития подвижности в суставах и выполняется из и. п. стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде делает два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамейке по команде участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Основные ошибки в технике наклона вперёд из положения стоя:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 с. Во время наклона вперёд сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола .

2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук .

### **11. Бег на лыжах**

Бег на лыжах представлен в комплексе ГТО для возрастной группы от 6 до 8 лет дистанцией 1 км. Или как альтернатива - смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности.

Проводится свободным стилем преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом, в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10). Для бега на лыжах готовят трассы в форме замкнутого круга или петли со стартом и финишем в одном месте. Лыжня должна быть плотной и хорошо укатанной. Соревнования проводят в соответствии с правилами по лыжным гонкам. Старт раздельный - через 10-15 с. Стартовые (нагрудные) номера следует выдавать в соответствии с подготовленностью участников - сильных лучше ставить в начало стартового протокола.

Для выполнения нормативов комплекса ГТО в беге на лыжах нужно хорошо владеть техникой лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, способами подъёмов и спусков с гор, поворотов, торможений. Овладение этими двигательными действиями предусмотрено в учебном процессе по предмету «Физическая культура» при прохождении раздела «Лыжная подготовка».

Выполнение нормативов комплекса ГТО в беге на лыжах определяется не только технической подготовленностью, но и уровнем развития выносливости, скоростных и силовых способностей.

Участники делятся на не сколько команд по 5-6 человек.

Игры-соревнования на лыжах: «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием», «Быстрая команда» и др.

Силовые способности проявляются в беге на лыжах при достаточно долгом выполнении силовой работы при отталкивании руками и ногами (силовая выносливость). В то же время, чтобы эффективно отталкиваться ногами (особенно при коньковых ходах), необходимо прилагать усилия как можно быстрее, а это зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей.

В приложение 3 изложено примерное тематическое планирование и содержание деятельности для 1-й ступени (6 - 8 лет).

### **3. Организация системы занятий по легкой атлетике детей дошкольного возраста на основе комплекса испытаний ВФСК ГТО**

В нашей МБУ ДО ДЮСШ в рамках секции по легкой атлетике среди детей дошкольного возраста ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у обучающихся:

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты:

Челночный бег 3x10 м (с), или бег на 30 м (с)

Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Ребенок начинает движение еще в дородовый период. В животе у мамы он уже двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растет футболистом. Любая мама знает, что ребенок должен шевелиться и двигаться – обратная ситуация повод для беспокойства и обращение к врачу. Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение – это жизнь».

А дошкольный период – яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина. Посмотрим с физической точки зрения, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сенситивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

Существует мнение, что за семь первых лет – ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. К примеру, развитие движения рук напрямую связаны с развитием речи. Дело в том, что в коре головного мозга есть зоны, отвечающие, за движения рук, и эти зоны находятся очень близко с зонами, отвечающими за развитие речи. И так повсеместно.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не садить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Например, познание напрямую связано с хождением, бегом, поворотами. Сфера познания развивается в движении. Спросите любого творческого человека, поэта или писателя очень часто их произведения создаются во время ходьбы. Идет стимулирование деятельности мозга. Замечено, что стихи дети лучше всего запоминают, именно двигаясь, например, по пути из детского сада, легче всего выучить стихотворение, заданное для утренника, чем дома, сидя на стуле.

Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады.

Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России. Но мы забыли упомянуть такой важный элемент дошкольного образования, как недавно объявленный проект ФГОС ДО – Федеральный Государственный Образовательный Стандарт для Дошкольного Образования. Ключевым принципом стандарта объявлено – разность развития ребенка, возврат к игре и развитие высших функций.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А если обратиться к тому, что мы развиваем познавательную функцию ребенка – его любознательность и стремление узнавать и учиться. Вспомним, мы уже останавливаемся на том, что познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие. Так что, можем с уверенностью сказать, что ФГОС и ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом через дошколят и дошкольное образование в целом.

В планах нашей спортивной школы совместно с центром тестирования ГТО на 2019-2020 учебный год стоят следующие мероприятия:

1. Внесение дополнений в дополнительную образовательную общеобразовательную программу по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп начиная с 2018-2019 учебного года, направленных на подготовку и сдачу нормативов ГТО воспитанниками 6 - 7 лет.
2. Семинар - практикум «ГТО – путь к здоровью» для воспитателей ДОУ.
3. Систематическое проведение мероприятий по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО (конкурсы, фестивали, соревнования)
4. Разработка цикла памяток, консультаций для родителей (законных представителей) «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ»
5. Проведение зачетных мероприятий ВФСК ГТО с детьми подготовительной группы по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня развития ребенка в области физической культуры.

Таким образом можно будет достигнуть увеличения числа участников первой ступени в испытаниях ВФСК ГТО, так как показывает практика пока к сожалению процент участников первой ступени значительно маленький в сравнении с другими ступенями.

### **Заключение**

Система ГТО является мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность дошкольников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая детей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.

Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака ГТО должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в учреждения дополнительного образования может послужить плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности дошкольников и улучшения здоровья населения России.

### Список литературы

1. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Гурский, А.В. Возвращение ГТО / А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 4. – С. 79.
3. Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО Чебуков И. А. – (<http://nsportal.ru>)
4. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – (<http://gigabaza.ru>).
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
6. Кочетков Владимир Нужно подготовиться // Физкультура и спорт. 2015. №2. С. 10 – 12.
7. Методика обучения географии в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие для студентов вузов / И.В. Душина, В.Б. Пятунин, А.А.Летягин и др.; под ред. И.В. Душиной. – М.: Дрофа, 2007 – 150 с.
8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540
9. Положение о ВФСК «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» - Москва, 2013.- (<http://www.minsport.gov.ru>).
10. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 24–27.



## **ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

### **1) Общие положения**

1. Настоящее Положение определяет структуру, содержание и организацию работы по введению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **2) Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

4. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

5. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) 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.

### **3) Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

6. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

7. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

8. Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

9. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

10. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

12. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе

мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

14. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4) Структура управления и информационное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

15. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

16. Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

17. Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения.

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

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

| N<br>п/п   | Испытания (тесты)  | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |                 |
|--|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|  |  | Мальчики          |                    |                 | Девочки           |                    |                 |
|  |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак |
| <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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)     | 6                 | 9                  | 15              | 4                 | 6                  | 11              |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)            | 7                 | 10                 | 17              | 4                 | 6                  | 11              |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +1                | +3                 | +7              | +3                | +5                 | +9              |
| <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 пересеченной 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.

## Примерное тематическое планирование и содержание деятельности

### 1-я ступень

#### Возрастная группа 6 - 8 лет

| №<br>п/п   | Разделы и темы занятий   | Кол-во<br>часов |
|--|--|-----------------|
| Раздел 1. Основы знаний  |  |                 |
| 1  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации   | 1               |
| 2  | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности | 1               |
| 3  | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО                      | 1               |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей |  |                 |
| 4  | Челночный бег 3—10 м   | 10              |
| 5  | Бег на 30 м  | 10              |
| 6  | Смешанное передвижение на 1 км   | 10              |
| 7  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)   | 10              |
| 8  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)  | 10              |
| 9  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу   | 10              |
| 10   | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу   | 10              |
| 11   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 10              |
| 12   | Метание теннисного мяча в цель   | 10              |
| 13   | Бег на лыжах   | 18              |
| 14   | Игры   | 18              |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия   |  |                 |
| 15   | «Сильные, смелые, ловкие, умелые»  | 2               |
| 16   | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»  | 1               |
| 17   | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)   | 2               |
| 18   | «Мы готовы к ГТО!»   | 2               |
| <b>ИТОГО</b>   |  | <b>136</b>      |