***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ***

*по подготовке и организации приёма тестовых испытаний*

*Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО*

*первого уровня (I ступень 6-8 лет; II ступень 9-10 лет***)**

***Н.С. Воробьев***

***1. Основные положения ВФСК «ГТО».***

Забота о здоровье граждан Российской Федерации, особенно о здоровье подрастающего поколения, всегда являлась приоритетной задачей государства. В связи с этими приоритетами разрабатывались правительственные постановления, направленные на сохранение и укрепление здоровья населения, воспитание подрастающего поколения в традициях здорового образа жизни,формирование у детей с самого раннего возраста навыков личной физической культуры, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта и Государственной программой развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года [3] количество систематически занимающаяся физической культурой и спортомграждан России, должно достичь в 2020 году 40%, а доля обучающихся - должна повыситься до 80%. Для достижения этих целей предполагается комплекс мер, принимаемых на государственном уровне.

Одной из основных мер в этом комплексе стал Указ Президента Рос-

сийской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [2]. Обновленный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) призван стать программной и нормативной основой системы физического воспитания населения страны, способствующей формированию здорового образа жизни и развитию массового спорта. Для ус-пешного выполнения нормативов Комплекса необходима серьезная систематическая подготовка как при освоении программ физического воспитания в образовательных организациях, заведениях, спортивных секциях, в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, так и в самостоятельных занятиях.

Повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, во всестороннем развитии личности; в воспитании патриотизма и в обеспечении преемственности в осуществлении физическогоразвития населения – именно в этом и заключается цель ВФСК ГТО.

***Задачи реализации Комплекса:***

* сформировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в ведении здорового образа жизни;
* увеличить число обучающихся систематически занимающихся физической культурой;
* повысить уровень физической подготовленности обучающихся;
* повысить уровень знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации и проведения самостоятельных занятий;
* модернизировать систему физического воспитания в образовательных организациях.

Основу Комплекса составляют нормативные требования и программа мероприятий физического развития школьников. В нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматриваются государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основе выполнения нормативов.

Эта часть включает два основных раздела:

* виды испытаний (тесты) и нормативы;
* рекомендации к недельному двигательному режиму.

Содержание комплекса направлено на обеспечение объективного оценивания уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Всоответствии с Положением [5], Комплексом предусматривается подготовка к выполнению и непосредственное выполнение населением Российской Федерации установленных тестовых нормативных показателей в 11 возрастных группах (от 6 до 70 лет и старше) по трем уровням сложности, которые соответствуют трем знакам отличия: золотому, серебряному, бронзовому.

Выполнение тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спор-тивного комплекса (ВФСК ГТО) предполагает добровольность при обязательном медицинском контроле, после разминки, достаточной для подготовки организма к предстоящей спортивной деятельности.

Прием нормативов тестовых испытаний Комплекса ГТО целесообразно проводить в условиях соревнований.

Для эффективной реализации участниками своих возможностей, необ-

ходимо соблюдать целесообразную последовательность проведения тестирования. Методические рекомендации по организации проведения тестовых испытаний, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные Координационной комиссией Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (протокол № 14 от 23.07.2014 пункт II/1) [15] предлагают начинать тестирование с менее энергозатратных тестов, с оптимальным отдыхом между их выполнением.

Рекомендуемый порядок приема тестовых испытаний ВФСК ГТО следующий:

* Бег на 30, 60, 100 м - с учетом с возрастных требований и ступеней Комплекса.
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

В тестовых испытаниях на силовые способности:

* подтягивание из виса на высокой перекладине и из виса лежа на низкой перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* рывок гири одной рукой;
* поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тестирование населения по выполнению нормативов тестовых испытаний комплекса ГТО организуется и реализуется на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [9], Методических рекомендаций Министерство спорта России от 31 марта 2017 г. "Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [16], Методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг., утвержденных приказом Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542), (утвержденные министром спорта РФ 01.02.2018 г.) [17] и правил соревнований по видам спорта, дисциплины которых включены в государст-

венные требования к уровню физической подготовленности населения при

выполнении нормативов тестовых испытаний комплекса.

Тестирование организуется и проводится Центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, созданными в регионах на основании51 ст. 31.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [1] впорядке, утвержденном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 № 1219 "Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них" [7].

Тестирование также осуществляется организациями, имеющих на это соответствующие полномочия согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 № 1218 " Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [8].

В методических рекомендациях Министерства спорта России по организации и выполнению испытаний комплекса ГТО от 31 марта 2017 года [16] для оценки уровня развития физических кондиций и прикладных двигательных умений и навыков предлагается следующий порядок последовательности проведения испытаний (тестов):

* гибкость;
* координационные способности;
* сила;
* скоростные возможности;
* скоростно-силовые возможности;
* прикладные навыки;
* выносливость.

Для непосредственного проведения мероприятий ВСФК ГТО по видам тестовых испытаний комплекса главной судейской коллегией данного мероприятия формируются судейские бригады. Допуск спортивных судей к оценке выполнения нормативов тестовых испытаний осуществляют центры тестирования в порядке и в соответствии с требованиями, установленными Министерством спорта Российской федерации. Бригады судей, обеспечивающих тестирование должны формироваться из лиц, прошедших курсы подготовки судей ГТО. Каждая судейская бригада возглавляется старшим спортивным судьей. Количество судей в бригадах определяется уровнем мероприятия комплекса, количеством участников на нем, одновременно проводимых видов тестовых испытаний, а также квалификации судей. Формировать составы судейских бригад для мероприятий муниципального и регионального уровней целесообразно по нормам Методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного

Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г., № 70. [10] Этим же документом регламентируются квалификация судей и их обязанности.

Старшие судьи бригад комплектуют бригады квалифицированными спортивными судьями и проводят их инструктаж; перед началом мероприятия заблаговременно получают и проверяют наличие и качество спортивного инвентаря, оборудования и измерительных приборов, необходимых для эффективного обеспечения

судейства; проверяют обеспечение мер безопасности перед началом

тестирования и в ходе его проведения; вместе с судьей при участниках обеспечивают выход очередной смены к месту проведения испытания.

Старшие судьи в процессе проведения тестирования обеспечивают единство требований к судейству на снарядах, подают общие команды. После окончания тестирования подписывают протоколы и письменно оценивают работу судей бригады.

Судьи-секретари спортивных бригад предупреждают участников об очередности выступления; вызывают участников для выступления; ведут рабочие протоколы; осуществляют хронометраж; оповещают участников о результатах выполнения видов испытаний (тестов); подписывают рабочие протоколы.

Обязанности всех судей, а также помощников судей (волонтеров), задействованных в приеме тестовых испытаний Комплекса, определяются правилами соревнований по соответствующим видам спорта, спортивные дисциплины и упражнения которых входят в программу тестовых испытаний ВФСК ГТО.

В процессе выполнения участниками тестовых испытаний в каждой судейской бригаде, на каждом снаряде для оценки правильности техники выполнения упражнения и фиксации их количества выделяется отдельный судья.

Затраты времени на прием тестовых испытаний зависят от количества тестируемых. При большом количестве участников по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям тестирование целесообразно проводить в несколько дней.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км для разных ступеней Комплекса проводится в один день. Перед тестированием в беге на 1; 1,5; 2; 3 км желательно организовать испытания по одному-двум наименее энергозатратным тестовым испытаниям, однако можно ограничиться только бегом.

Тестирование навыков плавания должно проводиться, только после предварительного обучения и тренировок. Прием испытаний по плаванию лучше всего проводить в бассейне. Стартовать испытуемый может с тумбочки, с бортика или из воды. Способ плавания выбирается произвольный, при завершении тестового отрезка дистанции на поворотах и на финише тестируемый должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела. Для контроля правильности выполнения тестового испытания на бортике бассейна выставляются судьи-контролеры фиксирующие нарушение правил (хождение по дну, использовании разделителей дорожек или подручных средств для продвижения или сохранения плавучести). Судьи-хронометристы фиксируют время проплывания дистанции с точностью до 0,1 секунды, а секретарь на финише заносит результат каждого тестируемого в протокол.

В зимний период вместе с выполнением тестовых испытаний по бегу на лыжах возможен прием нормативов в силовых упражнениях, например, в подтягивании. Прием тестовых испытаний лучше проводить в два дня с перерывом в несколько дней для отдыха.

Прием тестовых испытаний в силовых упражнениях желательно проводить после бега на лыжах.

При проведении тестирования участники должны быть одеты в спортивную одежду и обувь, соответствующую требованиям вида спорта к тестовым испытаниям. Во время проведения тестовых испытаний необходимо обеспечивать должные меры техники безопасности для сохранения здоровья и предотвращения травматизма участников.

***2. Тестовые испытания и техника их выполнения в I и II ступенях***

***Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.***

Виды тестовых испытаний комплекса для обучающихся соответствуют требованиям возрастных групп. Все тестовые испытания комплекса ГТО делятся на обязательные испытания ииспытания по выбору.

Обязательные тестовые испытания включают тесты по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых возможностей, ко-

ординационных способностей и тесты характеризующие степень владения

прикладными навыками.

***Виды испытаний определенные комплексом для старшего дошкольного возраста и обучающихся I уровня общеобразовательной школы (I ступень 6-8 и II ступень 9-10 лет).***

***Обязательные виды испытаний I ступени комплекса.***

При выполнении обязательных тестовых испытаний тестируемый име-

ет право выбора альтернативных упражнений. Так, например, в I ступени комплекса ГТО для детей 6-8 лет альтернативой челночному бегу 3х10 метров предлагается бег на 30 метров; подтягиванию в висе – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

В беговых видах I ступени комплекса предлагаются челночный бег или бег на 30 метров с высокого старта, которые проводятся с целью определения уровня скоростных способностей детей.

*Челночный бег 3 x 10 метров* проводится с целью оценки проявления быстроты и координационных способностей, связанных с изменение направления движения и чередованием ускорения и торможения. Прием тестовых испытаний в челночном беге проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с жестким, покрытием, исключающим проскальзывание обуви тестируемого, длиной не менее 10 метров. Бег

 **Рис. 1. Челночный бег 3х10 м** начинается с высокого старта.Секундомер включает по команде"Марш!" Стартуя по этой команде тестируемый, пробегает 10-метровыйотрезокдистанции, и, касаясь ограничительной линии рукой или, возвращается к линиистарта, так же касается линии рукой, бежит обратно и финиширует безкасаниялинии рукой. Секундомер останавливается при пересечении линии финишатуловищем (исключая голову, руки и ноги). В одном забеге могут бежать дваучастника. Разрешается лишь одна попытка (рис.1).

Результат не засчитывается при начале бега раньше команды стартера

"Марш!" или выстрела из стартового пистолета; если участник не коснулся

одной из линий разметки рукой, или же при выполнении бега помешал другому участнику.

*В беге на 30 метров с высокого старта* выявляется уровень развития скоростных способностей. Выполнять это упражнение можно как по дорожкам стадиона, так и на любой ровной площадке с твердым покрытием по отдельным прямым беговым дорожкам шириной 122 см, тщательно отмеренным и размеченным белыми линиями. В забеге могут участвовать 2 - 4 человека. Каждый участник бежит до финиша по своей дорожке.

Секундомер останавливается при пересечении линии финиша туловищем (исключая голову, руки и ноги). Результат фиксируется по ручному се-

кундомеру с точностью до одной десятой доли секунды. Разрешается только

одна попытка.

В беге на 30 метров стартером подаются три команды: «На старт»,

«Внимание» и дается старт выстрелом из пистолета или отмашкой флажком

с одновременной подачей голосом команды «Марш». Команды, последую



***Рис.2. Бег с высокого старта***.

щие после команды «На старт», подаются стартером только после того, как он убедится, что все участники приняли неподвижное положение (рис. 2).

За начало бега до команды «Марш» или выстрела из стартового пистолета участник забега отстраняется от тестирования. Так же он наказывается в случае перехода во время бега на другую дорожку, помешав другому тестируемому (исключение составляет случай, когда участник, бегущий в забеге последним, во время бега ушел со своей дорожки на чужую).

Для определения уровня выносливости в I ступень комплекса включено

смешанное передвижение на дистанции 1 км (для мальчиков и для девочек).

*Смешанное передвижение* выполняется с высокого старта. Тест выполняется по беговой дорожке стадиона либо по любой ровной местности.

Помощник стартера, выстраивая участников за стартовой линией, называет

фамилию участника, тот называет свой номер. По команде стартера "На

старт!" участники подходят к линии старта. По команде "Марш!" или выстре-

…….…….…….

***Рис. 3. Смешанное передвижение***

ла из пистолета, они начинают движение, которое целесообразно начинать с бега в индивидуальном темпе в зависимости от самочувствия участника, затем можно перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег (рис. 3).

Количество участвующих в забеге определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

***Силовые виды испытаний.***

Для определения уровня развития силовых способностей в I ступень

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включены следу-

ющие виды тестовых испытаний:

* подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (рис.4);

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики и де-

вочки) (рис. 5);

* или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1[1](https://vlsu.antiplagiat.ru/report/full/44612?page=47) мальчики и

девочки) (рис. 6).

Подтягивания являются базовым тестовым упражнением для выявления силовых потенциалов мышц плечевого пояса.

*Подтягивание на высокой перекладине* проводится в спортивных залах

или на открытых площадках. Тестируемый подтягивается из виса хватом

****сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и туловище выпрямлено, ноги не касаются пола, ступни вместе (скрещивание ног не допускается) до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, опускается в вис (руки выпрямляются полностью),

 ***Рис. 4.Подтягивание из виса***фиксирует это положение на 1сек., и продол-

 ***на высокой перекладине*** жает выполнение упражнения максимальное количество раз. Упражнение выполняется в произвольном темпе. При подтягивании запрещены поочередные сгибания рук, задержки, рывки и раскачивания, сгибания туловища и ног (рис. 4). Количество правильно выполненных подтягиваний зафиксированное судьей заносится протокол тестирования.

*Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* выполняется из по-

ложения виса лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,

голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки ног упираются в опору высотой до 4 см (рис. 5). Для выполнения данного тестового упражнения можно использовать навесные перекладины, закрепленные на гимнас-



***Рис. 5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине***

тическойстенке на высоте грифа перекладины 90 см(для участников I – IХ ступеней). Испытуемый приседает под гриф, берется за гриф хватом сверху, и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Затем, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, переставляя ноги вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет под ноги участника опору. Для начала тестирования участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком грифа перекладины, затем тестируемый опускается в вис и, зафиксировав положение виса на 1 сек., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается максимальное количество зафиксированных судьей правильно выполненных подтягиваний. При выгибании туловища, опускании таза, неполном выпрямлении рук, отрыва ног от опоры попытка не засчитывается.

*Порядок тестирования.* После вызова к снаряду очередного участника

(участницы) нужно убедиться в его (ее) готовности выполнять упражнение.

Необходимо так же убедиться в готовности судей-счетчиков (их количество

определяется числом участников, одновременно выполняющих упражнение).

После этого подается команда «Упражнение Начи-най!». Судья, стоящий

рядом с участником (участницей), ведет подсчет количества правильно выполненных подтягиваний. При технически неправильном выполнении попытки, судья произносит: «Не считать!» Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая опять правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. При завершении выполнения упражнения объявляется результат, с записью в протоколе тестирования.

*Сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу* определяется уро-вень силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.Для выполнения упражнения испытуемый принимает положение упора лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, туловище



***Рис. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

выпрямлено. Стопы упираются в пол без опоры (рис. 6). Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальную техническую контактную платформу высотой 50 мм. Сгибая руки, тестируемый касается грудью пола или «контактной платформы», разгибая руки, возвращается в и. п., фиксирует его на 1 с, и продолжает выполнение упражнения. засчитывается максимальное количество технически правильно выполненных упражнений. При выполнении упражнения не допускается касание пола коленями, бедрами итазом; сгибание туловища; неполное или неодновременное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола или платформы; разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье* характеризует уровень развития гибкости. Тестируемый встает нагимнастическую

скамью, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног параллельнына ширине 10-15 см. После двух предварительных наклонов при выполнениитретьего испытуемый наклоняется максимально и фиксирует наклон втечение 2 секунд, касаясь линейки. Результат измеряется в сантиметрах по кончикампальцев, зафиксированных нанаибольшей цифровой отметке линейки.

 ***Рис.7. Наклон вперед* *стоя на***Результатзаносится в протокол - выше уров-

 ***гимнастической скамье***нягимнастической скамьи со знаком « - », ниже –со знаком «+ » (рис. 7).

Спортивная форма участника тестирования не должна мешать судьям, следить за выпрямлением ног в коленных суставах при выполнении наклона. Выполняя данное тестовое упражнение, тестируемый после двух предварительных наклонов, выполняя третий, скользит руками по измерительной линейке, фиксирует положение наклона в течение 2 секунд. При выполнении упражнения нельзя сгибать ноги в коленных суставах; фиксировать результат пальцами одной руки; фиксировать результата менее 2 секунд.

***Виды тестовых испытаний I ступени комплекса ГТО по выбору****.*

 В I ступени комплекса предлагается 4 теста по выбору:

* прыжок в длину с места;
* метание малого мяча в цель с расстояния 6 метров;
* поднимание туловища из положения лежа на спине;
* бег налыжах на дистанцию 1 км на время или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (также на время) и плавание на дистанцию 25 метров с временным нормативом.

*Прыжок в длину с места*используется для измерения «взрывной» си-

лы мышц нижних конечностей (уровня скоростно-силовых качеств) (рис. 8).

**Тестирование целесообразно проводить на резиновой дорожке или на полу с предварительно нанесенной разметкой.

*Условия проведения:* тестируемый принимает удобную стойку ноги врозь у стартовой линии (не наступая на нее), сгибает ноги в коленных суставах отводит руки назад, наклоняет туло-

 ***Рис.8. Прыжок в длину с места***  вище вперед, смещая общий центр массы тела вперед, и, оттолкнувшись обеими ногами, с одновременным махом руками вперед- вверх (без подпрыжки), выполняет прыжок с приземлением на обе

ноги. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от границы бруска отталкивания до ближайшей точки касания любой частью тела участника поверхности песка (при правильной технике приземления). Измерение производится с точностью до одного сантиметра. Тестируемый имеет право на выполнение трех попыток, лучшая из которых идет в зачет.

*Метание малого мяча в цель.* В метании применяется теннисный мяч, весом 57 граммов. Метается мяч в гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров, прикрепленный к стене на высоте двух метров от пола с расстояния 6-ти метров. Тестируемому предоставляется 5 попыток. Засчитывается количество точных попаданий в обруч. Бросок не засчитывается, если тестируемый заступил за ограничительную линию броска. Мяч держится фалангами трех слегка разведенных пальцев, мизинец придерживает мяч

 ***Рис. 9.Метание мяча в цель*** с одной стороны, большой палец – с другой, кисть не напряжена. Для метания тестируемый занимает исходное положение, стоя одна нога впереди, рука, противоположная впереди стоящей ноге, с мячом над плечом за головой чуть согнутая, локоть на уровне уха близко к голове. Туловище слегка развернуто вправо, вес тела на сзади стоящей ноге. При метании тестируемый разворачивается лицом в сторону метания, выводит плечо вперед, отталкивается сзади стоящей ногой (при этом впереди стоящую ногу сгибать нежелательно) и выполняет бросок из-за головы над плечом, заканчивая финальное движение кистью (рис. 9).

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Упражнение вы-

полняется в парах поочередно. Один из участников принимает исходное по-

ложение на гимнастическом мате, лежа на спине руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участнику необходимо выполнить максималь-

 ***Рис***.***10.Поднимание туловища*** ное количество подниманий туловища за 1 ми-

 ***из положения лежа на спине*** нуту, при обязательном касании бедер (коленей) локтями, и возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища. Упражнение считается выполненным правильно если при сгибании туловища фиксируется касание локтями бедер (коленей), при разгибании ложась на спину тестируемый касается лопатками мата, при отсутствии размыкания пальцев рук, при отсутствии смещения или поднимания таза, без изменения прямого угла согнутых ног (рис. 10).

*Бег на лыжах* применяется для тестирования прикладных навыков.

В I ступени современного комплекса ГТО в видах по выбору для мальчиков и девочек 6-8 лет бегу на лыжах на дистанцию 1 км с фиксированием времени прохождения дистанции предлагается альтернатива - [смешанное передвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) по пересеченной местности на 1 км на время. Стиль передви-

***Рис.12. Попеременный двухшажный ход*** жения на лыжах свободный, то есть это, стиль, в котором лыжник может использовать любой способ передвижения. Детям в возрасте 6-8 лет целесообразно использовать попеременный двухшажный ход (рис. 12). Лыжню желательно прокладывать в парковой или лесной зоне, со слабо пересеченной местностью, защищенной от ветра. При этом необходимо соблюдать положения Постановления Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.2.282110" Санитарно-эпиде-миологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"". [19]

*Смешанное передвижение по пересеченной местности* - это преодоление дистанции на 1000 метров попеременно бегом, а потом ходьбой в любой последовательности. Главная задача такого испытания - проверить степень выносливости участников тестирования. Детям целесообразно начинать бег в невысоком темпе, постепенно ускоряясь, почувствовав усталость нужно перейти на быстрый шаг с уменьшением интенсивности пе-

 ***Рис.13. Смешанное передвижение*** редвижения до нормального шага. Ходьба

 ***по пересеченной местности*** продолжается до момента, когда почувствуется прилив сил для дальнейшего активного передвижения. Полностью останавливаться во время передвижения нежелательно. Лучше просто замедлить шаг, но продолжать идти в сторону финиша (рис.13).

*Плавание проводится для тестирования прикладных навыков.* Тесто-

****выеиспытания по плаванию в младшейвозрастной группе проводятся для мальчиков и девочек на дистанции 25метров с фиксированием времени проплывания. Выполнение тестовых норм поплаванию целесообразнопроводить в крытых бассейнах или

 ***Рис.14. Старт с тумбочки*** открытыхналивныхбассейнах. Раз-

решается также прием нормативов на водоемах в местах, специально оборудованных всоответствии с требованиями санитарно-гигиенических норм и мер безопасности. Старт можно осуществлять из воды, с тумбочки или с бортика бассейна (рис.14). Участникам разрешается преодолевать дистанцию как спортивными, так и произвольными (самобытными) стилями плавания. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участнику тестирования необходимо коснуться любой частью тела стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания.

Общее количество тестовых нормативов в I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 9. Чтобы получить определенный знак отличия необходимо выполнить должное количество видов тестовых испытаний. На бронзовый и серебряный – по 6 видов; на золотой – по 7 видов (и у мальчиков, и у девочек). При этом присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке», то есть, если хотя бы один извидов сдан на результат, соответствующий более низкому знаку отличия, тестируемый получит только этот знак. Например, 6 нормативов выполнены на золотой знак, а 1- на бронзовый, то это будет соответствовать только бронзовому знаку.

Вместе с тем, в соответствии с п.14 «Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [9], утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 28 января 2016 года № 54, и Приложением к приказу Минспорта России от 11 января 2019 года № 7, участник может повторно выполнить норматив тестовых испытаний только в случае, если он его не выполнил. То есть, в случае неудачной попытки, участник может перевыполнить испытание ВФСК ГТО. Пре-дыдущий результат при этом аннулируется. Однако сделать это он может лишь один раз в отчетный период (с сентября по июнь) через 45 дней после первой попытки по графику, определенному центром тестирования.

***Обязательные виды испытаний II ступени комплекса.***

Так же как и при выполнении обязательных тестовых испытаний в I

ступени ВФСК ГТО участник при выполнении нормативов II ступени имеет

право выбора альтернативных упражнений. Во II ступени для детей 9-10 лет предусматриваются - челночный бег 3х10 метров; [метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01)  весом 150 г на дальность; [поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения лежа на спине за 1 минуту; [плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 50 м на время. Альтернативные виды: бегу на 30 метров служит бег на 60 метров; подтягиванию в висе (у мальчиков и у девочек) также как и в I ступени является сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу; [прыжку в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) - [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами; [бегу на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км с учетом времени - кросс (бег по пресеченной местности) на 2 км  на время.

*Бег на 60 метров.*

Бег на 60 метров желательно проводить по дорожкам стадиона, но возможно проведение и на любой ровной площадке с твердым покрытием по

тщательно отмеренным и размеченным отдельным прямым беговым дорож- кам шириной 120-125 см.



***Рис. 15. Бег с низкого старта***

В соответствии с правилами соревнований бег выполняется только с

низкого старта. Однако при выполнении тестовых испытаний возможно

применение высокого старта, при этом присвоение спортивных разрядов

(как это указывается в Положении о Всероссийском физкультурно-спортив-ном комплексе Готовк труду и обороне (ГТО)), невозможно. В забеге могут участвовать 2- 4 человека. Вместе с тем, если испытания проводятся в условиях соревнований при большом количестве участников, каждый забег может комплектоваться по количеству имеющихся беговых дорожек. При этом каждый участник бежит всю дистанцию по своей дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. В соответствии с правилами легкой атлетики никто из участников забега не имеет права на фальстарт. За фальстарт участник дисквалифицируется.

*Бег на 1 километр* - относится к средним дистанциям и применяется для определения уровня развития выносливости. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Выполняется с высокого

 старта. Максимально в одном забеге

может участвовать до 20 участников. Участники по команде стартера “На

старт!» выстраиваются у стартовой

 ***Рис.16. Бег на средние дистанции*** линии, не наступая на нее. Старт осуществляется по команде стартера «Марш!», или по выстрелу из стартового пистолета. Команды «Внимание!» в беге на средние дистанции не дается. Так же как и в беге на короткие дистанции за фальстарт участник дисквалифицируется.

*Тесты для определения силовых возможностей* - подтягивание из виса

на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой

перекладине, а так жесгибание и разгибание рук в упоре лежана полу, проводятся также и по тем же правилам, как и в I ступени комплекса ГТО для детей 6-8 лет.

Это относится и к тестированию уровня гибкости в наклоне вперед из положения стоя на полу (смотри выше – стр. 9-11).

*Прыжок в длину с разбега* является скоростно-силовым упражнением

легкой атлетики. Результативность прыжка в длину в большей степени зависит отвеличины начальной скорости вылета и угла вылета. Перед выполнением тестовых испытаний тестируемый может разметить свой разбег. Участнику предоставляется право выполнения пробных попыток, в пределах отводимого для этого времени до начала проведения тестирования. Проводить разминку в секторах для прыжков с момента начала проведения испытаний не разрешается.

**Каждый участник выполняет три попытки поочередно. Приступать к выполнению попытки тестируемый может только после вызова судьи. В соответствии с современными правилами соревнований по легкой атлетике на подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 30 секунд. Время отсчитывается с момента вызова участника для выполнения попытки. За

 ***Рис.17. Прыжок в длину с разбега*** умышленное затягивание времени выполнения попыткитестируемый может быть лишен попытки. Участник может отказаться оточередной попытки. При этом он не теряет права выполнять последующиепопытки.

При соблюдении правил выполнения прыжка судья поднимает белый флаг, при нарушении правил - красный. Все удачные попытки замеряются, а результаты заносятся в протокол тестирования установленной формы. Лучший результат идет в зачет. Неудачные попытки не измеряются. Разбег может начинаться как с места, так и с подхода. Чаще всего разбег начинается из

положения одна нога впереди, другая сзади, туловище, наклонено вперед.

Применяется также старт из исходного положения, стоя на двух ногах, стопы параллельны, туловище наклонено, руки опущены или опираются на колени. Начало разбега из таких исходных положений способствуют более стабильному разбегу и точному попаданию толчковой ногой на брусок для отталкивания. Длина разбега составляет примерно 15 - 20 беговых шагов.

Тестируемый начинает разбег, сильно наклоняясь вперед, быстро увеличивает длину и частоту шагов, набирает оптимальную для осуществления

отталкивания скорость. При приближении к бруску для отталкивания прыгун

уменьшает наклон туловища, стабилизирует темп шагов при сохранении высокой скорости разбега за счет увеличения длины шагов. Последний шаг разбега делается короче, постановка ноги на брусок осуществляется движением «от бедра» близко к проекции общего центра массы тела практически на всю стопу, почти выпрямленной в коленном суставе. Отталкивание в прыжках осуществляется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания с одновременным активным движением бедром маховой ноги вперед-вверх и разноименным махом руками: одной рукой - вперед-вверх, другой – в сторону-назад. В полетной фазе необходимо сохранять устойчивое вертикальное положение тела. В полете прыгун может применять различные способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницы». В заключительной фазе полета, перед приземлением прыгун, сгибаясь «выбрасывает» ноги вперед и приземляется в яму с песком, сгибая ноги в коленных суставах (рис. 17).

В соответствии с правилами соревнований, попытка не засчитывается, если тестируемый пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения не выполнив прыжка; при отталкивании заступил за линию измерения; оттолкнулся сбоку от бруска; во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к брускуотталкивания, чем след, оставленный при

приземлении; после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления [23].

Результат измеряется в сантиметрах от края бруска для отталкивания до ближайшего следа, оставленного в песке любой частью тела прыгуна.

*Метание мяча весом 150 грамм на дальность.* Во II ступени комплекса для детей 9-10 лет предусмотрено метание мяча весом 150 граммов, выпол-

няемое на стадионе или какой-либо ровной площадке в коридор шириной 10

метров. Метать мяч можно как с места, так и с прямого разбега способом из-за головы над плечом (рис.18, 19). Для подготовки и выполнения попыт-

 ***Рис.18. Метание мяча с места*** ки в метании так же, как и в прыжке в длину отводится 30 секунд. Выполнение метания без нарушения правил фиксируется поднятием белого флага, при нарушении правил судьей поднимается красный флаг. Участнику предоставляется три попытки. Удачные попытки измеряются, и результаты заносятся в протокол тестирования установленной формы. В зачет идет лучший результат. Измеряется результат от линии мета-

ния до ближайшего места приземления мяча. При нарушении правил метания таких как, заступ за линию метания; приземление мяча за пределы

 ***Рис.19. Метание мяча с разбега***  сектора; выполнение метания без команды судьи и при нарушении лимита времени, отведенного для подготовки и выполнение метания, попытка не засчитывается и результат не измеряется.

*Тестовые испытания по бегу на лыжах* во II ступени для детей 9-10 лет проводятся на тех же дистанциях и по тем же правилам, что и для детей 6-8 лет I ступени комплекса (см. стр.13). Альтернативным видом испытания определен кроссовый бег (по пересеченной местности) на 2 км на время.

В тестовых испытаниях по проверке *умения плавать* у детей 9-10 лет (II ступень комплекса), по сравнению испытаниями I ступени, дистанция плавания увеличивается до 50 метров как для мальчиков, так и для девочек.

Требования по организации и проведению тестирования такие же, как и для I ступени комплекса. Вместе с тем, в плавании на 50 метров участник при выполнении поворота обязательно должен коснуться стенки бассейна любой частью тела. Для наблюдения за техникой выпол-

 ***Рис.20. Выполнение поворота***  нения поворотов назначаются судьи контролеры. При условии, когда участник заплыва не коснулся стенки бассейна, судья поднимает красный флаг. В этом случае считается, что дистанция не пройдена и результат не засчитывается.

Общее количество тестовых испытаний в II ступени Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса8 ГТО – 10. Для того, чтобы получить

определенный знак отличия необходимо выполнить: на бронзовый и серебряный – по 7 тестов; на золотой – по 8 тестов (и у мальчиков, и у девочек).

***3. Подготовка к сдаче тестовых испытаний Всероссийского***

***физкультурно-спортивного комплекса ГТО первого уровня***

***(I ступень 6-8 лет; II ступень 9-10 лет)***

Возрастной период 6-8 лет охватывает детей старшего дошкольного и

младшего школьного возраста. В дошкольном возрасте закладываются

основы физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с введением Федерального государственного стандарта дошкольного образования очень важна преемственность между дошкольным и школьным

образованием.

При введении видов тестовых испытаний комплекса ГТО в школьную

программу, именно дошкольное образование должно ориентировать детей на

подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО. В рамках подготовки воспитанников к сдаче нормативов комплекса ГТО и реализации здоровьеформирующих технологий очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни. Для укрепления здоровья детей следует повышать их двигательную активность. Необходимо, чтобы каждый ребенок имел желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться. Повышению двигательной активности служат различные физические упражнения. Физические упражнения, способствующие повышению двигательной активности, жизненно необходимы на каждом из этапов дошкольного и школьного возраста.

Именно на повышение всех видов двигательной активности и направлены виды тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса ГТО.

Введение видов тестовых испытаний комплекса ГТО в содержание

дошкольного и школьного физкультурного образования должно положительно мотивировать обучающихся к повышению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче нормативов комплекса.

Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО практически полностью совпадают с требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [11]. Стандарт содержит образовательную область «Физическое развитие», в которой ставятся задачи приобретения опыта в двигательной деятельности детей, сопряженной с выполнением упражнений, содействующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата ребенка, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики рук, основных физических качеств, а также сопряженных с правильным, не наносящим вреда детскому организму, выполнением основных двигательных действий, таких как ходьба, бег, упругие прыжки. Стандарт предопределяет также решение задачи по формирова-

нию у детей начальных представлений о «некоторых видах спорта, овладе-

ние подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании при формировании полезных привычек)» [11].

Таким образом, в ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому воспитанию дошкольников:

* формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей

здорового образа жизни, становление начальных представлений о здоровом образе жизни;

* физическая культура, развитие физических качеств.

В Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» для подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет), наряду с формированием потребности в ежедневной двигательной

деятельности; воспитании умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, ставятся задачи по совершенствованию техники «основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; по закреплению умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге» [22].

При обучении новым двигательным действиям:

* учить сочетанию разбега с отталкиванием в прыжках в длину с разбега;
* добиваться выполнения законченного активного движения кистью руки при метании различных предметов.

В процессе обучения рекомендуется акцентировать внимание на развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости,

гибкости, координации движений и ориентировки в пространстве.

Рекомендуется также закреплять навыки выполнения ранее изученных

спортивных упражнений; поддерживать заинтересованность в физической

культуре и спорте, отдельных достижениях в области спорта; развивать

интерес к спортивным играм и упражнениям, таким как городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол. Немаловажное значение имеет и обучение дошкольников навыкам передвижения на лыжах.

Комплекс испытаний I ступени и рассчитан на старших дошкольников и школьников 6-8 лет, то есть получить свой первый знак ГТО можно уже в

дошкольном возрасте или же в первом классе, с 9 лет школьник участвует в сдаче нормативов II ступени. Готовиться к этому, конечно, целесообразно заранее, начиная с детского сада. Ребёнок в этом возрасте растёт очень быстро.

Его физические возможности изменяются, поэтому необходимо, чтобы занятия проводились регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. При этом

план занятий для подготовки к сдаче тестов I ступени комплекса ГТО необходимо составлять с учетом особенностей возрастного развития детского организма.

В таком подходе целесообразно применять максимальную индивидуализацию учебно-воспитательного процесса. Кроме того, такую подготовку

необходимо осуществлять под строгим врачебным контролем в соответствии

с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [14] . Однако при этом следует иметь в виду, что в программы физического воспитания детей подготовительных групп ДОУ, не включены обязательные требования к выполнению нормативов по физической подготовке. Тем не менее для отслеживания уровня физического развития детей необходимо проводить мониторинговые исследования. Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения необходим только для внутреннего пользования. Инструктору по физической культуре ДОУ необходимо проводить мониторинг физического развития воспитанников в начале и в конце года, для

того, чтобы каждому ребенку выстраивать индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении и отслеживать динамику его развития.

Учитывая общую нормативную парадигму, обозначенную в требованиях комплекса ГТО, необходим пересмотр содержания физической подготовки дошкольников с акцентом на развитие физических качеств, необходимых

для выполнения нормативов тестовых испытаний комплекса.

Основные формы подготовки к сдаче тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в дошкольных образовательных учреждениях - это образовательно-воспитательная деятельность по

Физической культуре, индивидуальные занятия физическими упражнениями,

Оптимизация двигательной активности во всех видах детской деятельности,

здоровьеформирующие технологии, детские спортивные соревнования различного уровня. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Го-

тов к труду и обороне" (ГТО) предусматривается подготовка к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативных показателей с шестилетнего возраста. Поэтому в дошкольных образовательных организациях в рамках образовательной области «Физическое развитие» Федерального образовательного стандарта дошкольного образования большое внимание уделяется развитию физических качеств детей. Формирование двигательных умений и навыков детей в значительной мере обусловлены должным уровнем развития физических качеств. Без достаточного уровня развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости детям будет трудно осваивать разнообразные двигательные действия. При недостаточном уровне развития названных физических качеств дети не смогут полностью использовать имеющийся у них потенциал.

Ведущий вид деятельности дошкольника - это игра. Игра способствует

развитию физических кондиций ребенка, точности движений, глазомеру.

Одной из главных предназначений подвижной игры является развитие физических качеств ребёнка. В старшем дошкольном возрасте целесообразно проводить подвижные игры с бегом, прыжками, метанием различных снарядов в цель и на дальность. Постоянная смена игровой обстановки, быстрый переход от одних действий к другим благоприятствуют развитию координационных способностей. Например, игра: «Рыбалка». При воспитании силовых качеств целесообразно проводить игры, направленные на проявление умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Например, игры: «Кто сильнее», «Перетяжки».

Игры с постоянной двигательной активностью, с многократно повторяющимися напряженными движениями, характеризуются значительными

затратами физических сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Например, игры: «Штандер!», «Северный и южный ветер».

Гибкость совершенствуется в играх, связанных с частым изменением направления движений. Например, игры: «Верблюжьи бега», «Потянулись, подросли».

При развитии скоростных способностей целесообразно подбирать игры, направленные на быстрое реагирование ответными действиями на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. В таких играх должны присутствовать легкоатлетические упражнения с короткими ускорениями, с внезапными остановками, с быстрыми рывками, бегом на коротких отрезках за ми-нимальное время и другими двигательными действиями, содействующим сознательному и целеустремленному опережению соперника. Быстрота разви-

вается во многих подвижных играх: Например, игры: «Кто быстрее», «Пят-

нашки», «Волки во рву».

В дошкольном образовании основными средствами воспитания физической культуры детей, способствующими подготовке к сдаче нормативов

Комплекса ГТО, правомерно считаются физические упражнения. При разнообразных подходах к классификации физических упражнений, наиболее распространена классификация, основанная на исторически сложившейся системе средств физического воспитания, включающей гимнастику, игры, туризм, спорт.

Значимость гимнастики основывается на возможности ее избирательного воздействия на организм и на развитие его отдельных систем и функций. В соответствии с учебной программой по физической культуре дошкольного образования дети преимущественно занимаются упражнениями из основной гимнастики, такими как построения и перестроения, обще-развивающими упражнениями без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, флажками); упражнениями в лазании и перелезании, в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, элементарными акробатическими упражнениями. При этом необходимо особое внимание уделять упражнениям, способствующих развитию скоростных, силовых, координационных способностей и гибкости. То есть, тем средствам гимнастики, которые в большей мере способствуют подготовке к сдаче тестовых испытаний комплекса ГТО I ступени.

Немаловажное значение в повышении физических кондиций дошкольников имеют и игровые упражнения. В старшем дошкольном возрасте необходимо изучать элементы спортивных игр, способствующих совершенствованию координационных способностей.

Не следует игнорировать и легкоатлетические упражнения, такие как

быстрый бег и бег в умеренном темпе, прыжки в длину и высоту, метание

снарядов в цель и на дальность. Все перечисленное в значительной степени

способствует успешной подготовке к выполнению нормативов комплекса

ГТО.

Туризм детей старшего дошкольного возраста - это не только прогулки,

экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления детей с

родным краем, его природными, историческими и культурными памятниками, но и действенное средство воздействия на физические кондиции дошкольников, значимых в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО. Туристские мероприятия детей старшего дошкольного возраста способствуют

приобретению физической закалки, развитию выносливости, освоению прикладных навыков в ориентировании и передвижению в усложненной природ-

ной обстановке. Дети совместно с педагогами и родителями могут участвовать в походах, соревнованиях, туристских слетах. Ответственность за дозирование физических нагрузок, обеспечение техники безопасности, охрану жизни и здоровья детей в походе несут инструктор по физкультуре и родители.

Кроме названных задач туризма в дошкольном возрасте есть еще одна немаловажная задача. Это подготовка к туристским походам в последующих

ступенях комплекса ГТО.

Отличительной особенностью спорта является его направленность на достижение максимальных результатов в отдельных видах спортивной двигательной деятельности. С целью определения уровня спортивно-техничес-ких результатов и выявления победителей в спорте организуются соревнования. Соревнования предполагают острую спортивную борьбу, повышенную ответственность за результаты участника перед коллективом. Кроме того дети испытывают значительные физические и нервные нагрузки, проявляют волевые качества. Дошкольники, как правило, соревнуются в тех видах спортивных упражнений, которые входят в образовательную программу дошкольных образовательных учреждений.

При организации занятий по подготовке к сдаче тестовых испытаний

комплекса ГТО необходимо чтобы снаряды, инвентарь и оборудование по

размерам, массе и устройству соответствовали возрасту и полу детей. Детям же необходимо выполнять определенные нормы и правила личной гигиены,

гигиены быта и спортивных занятий.

В дошкольных образовательных учреждениях выполнение нормативов

комплекса ГТО необходимо осуществлять в рамках рабочей программы по

физической культуре два раза, в течение образовательного периода: сентябрь

и апрель. Мониторинговые исследования, осуществляемые в ДОУ, должны

быть направлены на:

* определение уровня развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* выявление степени освоения техники основных двигательных действий.

Нормативы комплекса ГТО ступени могут сдавать только воспитанники подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений. На

основании результатов сдачи нормативов составляются индивидуальные

карты физической подготовленности ребенка, и с воспитанниками в индивидуальном порядке организуются занятия по совершенствованию их физической подготовки. Именно эта схема может служить основанием для конкрет-

ных рекомендаций педагогам и родителям. По мере подготовленности дети, могут включаться в программу соревнований различного уровня, которые проводят органы исполнительной власти всех уровней и общественные организации по видам испытаний, входящих в комплекс ГТО. Причем органы управления образования могут решить с Центром тестирования вопрос о проведении соревнований районного уровня на базе одного из дошкольных

образовательных учреждений.

Все сведения о сдаче контрольных нормативов воспитанниками необ-

ходимо заносить в соответствующие протоколы. Воспитанникам при окончании дошкольного образовательного учреждения или переходе в другое образовательное учреждение, должна выдаваться индивидуальная карта физической подготовленности дошкольника с результатами последней сдачи контрольных нормативов комплекса в рамках преемственности со школой и учреждениями дополнительного образования физкультурно-оздоровительной

направленности.

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей. Вместе с тем здесь особенно важно уделять внимание разностороннему развитию координационных, скоростных (особенно реакции и частоты движений) способностей, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Подготовка школьников к выполнению испытаний комплекса ГТО зависит от ряда организационных условий, которые должны быть в каждой

общеобразовательной организации. Одним из таких условий является сама

образовательная деятельность по учебному предмету «Физическая культура», которая определяется Федеральными государственными образовательными стандартами [12].

В соответствии с Федеральными образовательными стандартами образовательное учреждение имеет право самостоятельно определять вариант

учебного плана - с тремя уроками физической культуры или с двумя. Проведение трех обязательных уроков физической культуры во всех классах все же

предпочтительнее, так как позволяет школьникам более эффективно подготовиться к выполнению тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В условиях работы образовательных организаций по Федеральным

государственным образовательным стандартам выполнение требований

комплекса ГТО для школьников является одним из способов достижения

результатов, установленных стандартами. Вместе с тем при выполнении

требований стандартов обучающиеся смогут успешно выполнить тестовые

испытания комплекса ГТО. Тем более что одним из предметных результатов

освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура»

является подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса

ГТО.

Однако следует иметь в виду, чтоприподготовке школьников к выполнению испытаний комплекса ГТО большое значение имеет материально-

техническое обеспечение школы. Для подготовки обучающихся к выполнению требований комплекса необходимо чтобы образовательная организация

имела должные спортивные сооружения и необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Министерством образования и науки Российской Федерацииписьмом от 2 декабря 2015 года No08-1447 направлены в регионы для использования в

работе «Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и

промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» [18] .

Согласно Рекомендациям, результаты выполнения тестовых нормативов комплекса ГТО могут приравниваться к результатам освоения отдельных

разделов программы по физической культуре при включении в них элементов комплекса. Так, в Рекомендациях подчеркивается, что «...решение об индивидуальном учете результатов выполнения норм ГТО при осуществлении

текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по физической культуре принимается общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется её локальным актом».

При выполнении обучающимися нормативов комплекса на золотой,

серебряный и бронзовый знаки Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» может выставляться оценка «отлично» по предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС. При этом в связи с тем, что законодательством в сфере образования не установлена обязательность сдачи норм ГТО всеми школьниками, невыполнение нормативов не может служить основанием длявыставления в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся неудовлетворительной отметки по физкультуре.

В Рекомендациях отмечается, что вопросы состояния здоровья при сдаче норм ГТО, так же как и при проведении уроков физкультуры, необходимо рассматривать как ключевые. Поэтому в процессе подготовки и перед сдачей нормативов комплекса ГТО указывается на необходимость осущест-

вления медицинского контроля, позволяющего судить о готовности обучающихся по состоянию здоровья к сдаче нормативов комплекса.

В образовательных организациях подготовка к сдаче тестовых испытаний комплекса ГТО осуществляется при освоении содержания учебных программ по предмету (дисциплине) «Физическая культура», а также в процессе

внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий спортивной направленности, самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в со-

ревнованиях по видам спорта. В урочных формах физической культуры под-

готовка обучающихся осуществляется при освоении конкретных разделов

программы.

Большинство учителей физической культуры образовательных организаций использует в своей деятельности комплекты учебных материалов В.И. Ляха и А.А. Зданевича [ 20,21].

В программе три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности»

(операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). [20]

В процессе подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне» (ГТО) наиболее важными разделами (не умаляя значения информационного компонента) являются операционный и мотивационный компоненты.

В раздел «Способы физкультурной деятельности» включены задания,

способствующие активному вовлечению школьников в самостоятельные

занятия физической культурой и спортом. Этот раздел согласуется с разделом «Знания о физической культуре» и содержит сведения об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их физического развития и уровня подготовленности. В содержании раздела включены так же сведения по соблюдению техники безопасности и гигиенических правил в процессе подготовки мест занятий, подбору инвентаря, оборудования и экипировки для занятий по видам спорта.

В раздел «Физическое совершенствование» ориентированный на разностороннее физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся, включены жизненно необходимые умения и навыки, подвижные игры и спортивные двигательные действия, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Такие упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и

сгруппированы в каждом разделе по особенностям функционального воздей-

ствия на развитие основных физических качеств.

Содержание программного материала в целом соответствует тестовым

испытаниям ВФСК ГТО. При подготовке к выполнению тестовых испытаний

особое внимание необходимо обращать именно на упражнения, способствующие более эффективному воздействию на развитие физических качеств, значимых для сдачи нормативов Комплекса ГТО. По разделам программы можно выделить такие упражнения как:

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения на низкой гимнасти-

ческой перекладине: висы.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из

Разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим

ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание.* Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение

по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание на учебных дистанциях

произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры.*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с

Использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

упражнения на выносливость и координацию.9[7](https://vlsu.antiplagiat.ru/report/full/44612?page=47)

Конкретизируя содержание упражнений по классам, следует выделить:

**1—2 классы.**

***Лёгкая атлетика.***

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационныхспособностей. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.; челночныйбег3 ×5 м, 3 ×10 м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыковбегаи развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс послабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»(расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м(во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места; прыжки с разбега (без обозначения места отталкивания) с приземлением на обе ноги, прыжки с разбега, через плоские препятствия, отталкиваясь одной ногой, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 ×2 м) с расстояния 3-4 и 4-5 метров.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 6 минут. Соревнования в беге на короткие дистанции до 30 м. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.

Броски легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

***Гимнастика с основами акробатики***.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; подтягивание в висе лёжа согнувшись. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие

координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной

осанки.

***Лыжные гонки.***

Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон.

Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и

спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

**3—4 классы**

***Лёгкая атлетика***

Освоение и совершенствование8 навыков бега, развитие скоростных и

координационных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер-

ный, медленный бег до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до

1 км.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; в длину с разбега (согнув ноги).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, стоя грудью в на-правлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 ×1,5 м) с расстояния 4-5 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5-6 м.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования

в беге на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и

двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

***Гимнастика с основами акробатики.***

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Висна согнутых руках согнув ноги; подтягивание в висе.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих

упражнений с предметами и без предметов.

***Лыжные гонки.***

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход без

палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный

двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км

***Плавание.***

Освоение умения плавать и развитие координационных способностей. Специальные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на

груди, кроль на спине или брасс. Плавание одним из способов на отрезках 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Совершенствование умений плавать и раз-

витие выносливости. Повторное плавание на отрезках 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия. Выполнение специальных упражнений,

рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

Немаловажное значение для подготовки к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО имеет и внеурочная работа. В данном разделе

программы объединяются все внеурочные формы физического воспитания:

кружки физической культуры, спортивные секции, группы общей физической подготовки, факультативные и консультативные занятия. При разработке содержания занятий с целью подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО во всех формах внеурочной работы необходимо подбирать средства подготовки с учетом возраста учащихся.

Приведенные выше двигательные действия из разделов программы по

физической культуре общеобразовательной школы не дают учителям права на игнорирование других, обозначенных в программе двигательных действий.

Данные примеры акцентируют внимание на отбор наиболее эффектиных средств и методов обучения и совершенствования в этих двигательных

действиях.

При проведении тестовых испытаний комплекса ГТО важно учитывать, что к выполнению нормативов допускаются обучающиеся, систематически

посещающие уроки физкультуры, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой. Обучающиеся образовательных организаций, занимающиеся физической культурой в подготовительной и специальной медицинских группах, и, следовательно имеющие ограничения в двигательном

режиме, допускаются к подготовке и выполнению отдельных нормативов

комплекса ГТО по рекомендации врача (в зависимости от вида и стадии

заболевания). Перечень видов тестовых испытаний, входящих в комплекс

ГТО, и оценка выполнения нормативов учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам,

утверждается федеральным органом исполнительной власти. Департамент

государственной политики в сфере общего образования рекомендует общеобразовательным организациям учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний комплекса ГТО в ходе промежуточной аттестации с

учетом групп здоровья (Письмо Минобрнауки России от 15 июля 2014 г. №

08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по

учебному предмету «Физическая культура») [17] .

В образовательных организациях непосредственное выполнение тесто-

вых испытаний комплекса ГТО включается в план мероприятий по его внедрению и реализации. При организации этой работы в образовательных организациях необходимо:

* разработать и утвердить Положение (или иной локальный акт) о внедрении и реализации Комплекса;
* разработать и утвердить план мероприятий по внедрению и реализа -ции Комплекса, в котором предусмотреть:
* проведение мероприятий, знакомящих с историей и значением ВФСК ГТО;
* участие обучающихся в массовых мероприятиях и пропагандистских акциях, направленных на продвижение и внедрение ВФСК ГТО;
* обеспечить информационное сопровождение внедрения Комплекса через школьный сайт, средства массовой информации (без опубликования

результатов обучающихся);

* ознакомить обучающихся с ВФСК ГТО и условиями проведения

тестовых испытаний комплекса.

Физическое воспитание обучающихся в режиме учебного дня школы не должно ограничиваться лишь уроками физической культуры. До начала

уроков рекомендуется проводить гимнастику. На уроках по общеобразовательным предметамдля разгрузки обучающихся целесообразно проведение

физкультурных минуток, предоставление кратковременного активного отдыха, направленного на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры.

Большие перемены целесообразно проводить на открытом воздухе с

организацией подвижных игр и спортивных развлечений. Необходимо также

мотивировать обучающихся и привлекать их к активным занятиям в других

формах, таких как: спортивные секции, группы общей физической подготовки, группы начальной подготовки учреждений дополнительного образования

спортивной направленности и т.д.

Рекомендуется так же предусмотреть организованные занятия физическими упражнениями и играми в группах продленного дня, для детей их посещающих. В начале и в конце учебного года учителю физической культуры необходимо тестировать учащихся для проведения сравнительного анализа

динамики их физической подготовленности. Во время подготовки и проведе-

ния испытаний комплекса ГТО необходимо обеспечить условия техники безопасности учащихся, принять меры по предупреждению травматизма. Кроме того, целесообразно провести разъяснительную работу среди родителей, с

целью оказания ими помощи детям в достижении должного объема двигательной активности.

При разработке мероприятий по внедрению ВФСК ГТО каждая образовательная организация должна учитывать свои возможности. Критерием эффективности работы общеобразовательного учреждения по внедрению комплекса, помимо уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, может служить показатель количества обучающихся активно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

***4.Алгоритм сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-***

***спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)***

Для того, чтобы участвовать в выполнении тестовых испытаний комплекса ГТО, необходимо выполнить следующие действия:

**1.** *Зарегистрироваться на сайте* ***www.gto.ru***

Для участия в выполнении испытаний комплекса ГТО необходимо пройти

регистрацию на специальном интернет-портале «Готов к труду и обороне», путем заполнения специальной анкетной формы с установленным перечнем

персональных данных.

**2.** *Получить медицинский допуск к выполнению нормативов.*

Для получение медицинского допуска к выполнению нормативов, входящих в состав комплекса ГТО, необходимо обратиться в учреждение здравоохранения, медпункты по месту жительства, учебы. Медицинский осмотр с целью выполнения нормативных испытаний комплекса ГТО, учащимися, которые по результатам диспансеризации или профилактического медицинского

осмотраотнесены к I группе здоровья или же установлена основная медицинская группа для занятий физической культурой, необходимо проходить у участкового врача-терапевта, который оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Учащиеся, отнесенным к II или III группе состояния здоровья или к

подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа), для решения вопроса о допуске к выполнениюнормативных испытаний комплекса ГТО необходимо обращаться к врачу по спортивной медицине.

Участникам, планирующим сдавать плавание обязательно необходимо

сдать анализы на наличие энтеробиоза и гименолепидоза.

**3.** *Оформить письменную заявку на прохождение тестирования.*

Образовательная организация вправе предоставить как индивидуальные

заявки на каждого обучающегося, так и коллективную.

В индивидуальной заявке на сдачу комплекса ВФСК «ГТО» указывает-

ся:

* ФИО участника;
* полная дата рождения участника;
* ID-номер участника;
* наличие спортивного разряда;
* принадлежность к возрастной ступени;
* место учебы;
* адрес места жительства;
* адрес электронной почты;
* контактный телефон;
* перечень выбранных испытаний.

Коллективная заявка от образовательной организации содержит:

* наименование образовательного учреждения;
* ФИО участников в алфавитном порядке;
* полную дату рождения участника;
* ID-номер каждого участника;
* наличие спортивного разряда;
* принадлежность к возрастной ступени;
* перечень выбранных испытаний.

Индивидуальная заявка для несовершеннолетних оформляется его законными представителями (родителями), которые должны дать согласие на

обработку персональных данных ребенка.

**4.** *Предоставить документы в центр тестирования.*

После того как полный пакет документов будет собран, необходимо его

предоставить в центр тестирования лично на бумажном носителе с подписью

и датой или отсканированный вариант по электронной почте в формате PDF (в одном файле):

* ID-номер (присваивается при регистрации)
* заявка на прохождение комплекса «ГТО»
* ксерокопия документа, подтверждающее наличие спортивного

разряда (при наличии);

* медицинский допуск от врача о допуске к сдаче норм «ГТО»
* анализ на энтеробиоз и гименолепидоз (необходим при сдаче плавания)
* ксерокопия документа удостоверяющего личность (паспорт, свидетелство о рождении)
* согласие законных представителей на обработку персональных дан-

ных (только для несовершеннолетних детей - заполняется родителями)

**5.** *Определить дату и время выполнения нормативов комплекса ГТО в*

 *соответствии с графиком работы Центра тестирования.*

Дату и время испытаний определяет муниципальный центр тестирования. График тестирования составляется с учетом поданных персональных или коллективных заявок. График проведения тестирования с указанием места проведения, составляемый центром тестирования, направляется в образовательное учреждение, подавшую заявку и на сайт центра тестирования, в который была подана заявка на участие в сдаче тестов комплекса ГТО.

Участник, подавший заявку в выбранный центр тестирования, автома-

тически соглашается с графиком и местами тестирования испытаний, предложенным центром тестирования.

**6.***Зарегистрироваться к выполнению нормативов комплекса ГТО в*

 *местах тестирования.*

На спортивном сооружении, являющемся официальным местом тестирования, главный судья Центра осуществляет идентификацию ученика, делает отметку о явке, и направляет к медицинскому работнику для визуального

осмотра, после чего участник допускается к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**7.** *Проконтролировать результаты выполнения нормативов,*

 *ознакомиться с результатами на сайте ГТО.*

Каждый участник должен следить за изменениями в личном кабинете и

сообщать в Центр тестирования об отсутствии или неправильно занесенном

результате того или иного испытания.

Участник имеет возможность заранее спрогнозировать уровень сданных испытаний соответствующему «Знаку отличия», проставив свои резуль-

таты в «Калькуляторе», который находится во вкладке «Нормативы» на сайте

«ГТО.РУ» Министерства спорта Российской Федерации.

Рекомендуемая литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» http://www.gto.ru/document

2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта2014 года№ 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и

обороне" (ГТО) // http://www.gto.ru/document.

3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Раз-

витие физической культуры и спорта» - Постановление Правительства Рос-

сийской федерации от 5 апреля 2014 года N 302 (с изменениями на 23 мая

2017 года) // http://base.garant.ru/70643480/

4. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 05.05. 2017) «О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и

спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» //

https://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/

5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

«Готов к труду и обороне» (ГТО). - Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) //http://www.gto.ru/document

6. Постановление Правительства Российской федерации от26 января

2017 года «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО) //

http:// www. gto.ru/document

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 г.

№ 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и положения о них»

//http://www.gto.ru/document

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерацииот 21.12.2015 г.

№ 1218 « Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" //http://www.gto.ru/document

9. Приказ Министерства спорта РФ от 28.01.2016 г. № 54 «О порядке организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) //<http://www.gto.ru/document>

10. Приказ Министерства спорта РФ от 01.02.2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // http://www.gto.ru/document

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) //[http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/#ixzz4lKmYvAaM)

12. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. No 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного Стандарта начального общего образования (С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.) // [http://base.garant.ru/197127/](http://base.garant.ru/197127/#ixzz4lKqhboGY)

13. Приказ Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлеплении в образовательные учреждения и в период обучения в них" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.04.2013 N 27961) // http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_144975/

14. [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, за-ниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"](http://ivo.garant.ru/#/document/71427708/paragraph/1/doclist/0/selflink/0/context/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%20%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0) //http://www.gto.ru/document

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"// https://www.gto.ru/document

15. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) протоколом № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) //

<http://www.gto.ru/files/docs/04_guidelines/04.pdf>

16. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса" Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 31 марта 2017 г. //http://www.gto.ru/document

17. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (утвержденные министром спорта РФ 01.02.2018 г.) к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг., утвержденные приказом Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542.

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15 июля 2014 г. N 08-888 "Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному [предмету "Физическая культура"](file:///F%3A%5C%D0%9C%D0%A3%20%D0%93%D0%A2%D0%9E%20%D0%92%D0%98%D0%A0%D0%9E%5C888%20%22%D0%9E%D0%B1%20%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%83%20%22%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%22). //[http://base.garant.ru/70763628/](http://base.garant.ru/70763628/#ixzz4lKlHgPs2)

19. Письмо Минобрнауки России от 02.12.2015 N 08-1747 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура"). // http://www.gto.ru/document

20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"" //

[http://base.garant.ru/12183577/](http://base.garant.ru/12183577/#ixzz4lKno5VwY)

21. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций (ФГОС) / В. И. Лях. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. - 64 с. - ISBN 978-5-09-032931-6.

22. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

23.От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.

***Приложение 1.***

**Тестовые испытания**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

***I ступень (нормативы ГТО для учащихся 6-8 лет).***

Уровень физического развития и подготовки дошкольников (6-7 лет) и младших школьников начального звена (8-9лет) соответствует I ступени нормативов комплекса ГТО. Сюда входят мальчики и девочки подготовительной группы ДОУ и школьники 1-2 классов.

Детям предлагается девять тестовых заданий, из которых четыре обязательных и пять – по выбору. И в обязательных тестах и в тестах по выбору детям предлагаются многовариантные тесты.

Дети должны пройти испытания на быстроту, силу, гибкость и выносливость. Нормативы по выявлению уровня развития быстроты у школьников состоят из челночного бега (3 отрезка по 10 метров) или бега на 30 метров; нормативы силовых упражнений включают в себя: сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу или подтягивание на перекладине, а также поднимание туловища из положения лежа на спине; тест на проявление скоростно-силовых способностей – это прыжки в длину с места; координационные способности определяют метанием малого мяча с расстояния 6 метров в обруч диаметром 90 см. Степень гибкости определяется выполнением упражнения наклоном вперед стоя на гимнастической скамье, выносливость – бегом на лыжах 1 км или смешанным передвижением на 1 км с фиксированным временем выполнения. Для определения степени владения прикладными навыками включено плавание на дистанцию 25 метров на время.

Выполнение 6 нормативов дает право на получение бронзового или серебряного значков (при соответствии выполнения нормативных требований к результатам тестов на эти знаки), а для получения золотого значка ГТО необходимо выполнить 7 нормативов комплекса, соответствующие этому значку.

**I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | **Девочки** |
| бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (сек.) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | [Смешанное пере-движение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) 1 000 м (мин.с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1) лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
|  | **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | [Прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | [Метание теннисного мяча в цель,](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-02) дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | [Поднимание туло-вища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км (мин.сек.) \*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или [смешанное пе-редвижение](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-5) по пе-ресеченной мест-ности на 1 км (мин.с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 25 м (мин.с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| \* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно. |
| \*\* Проводится при наличии условий для организации тестирования. |

***Приложение 2.***

**Тестовые испытания**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

***II ступень (нормативы ГТО для учащихся 9-10 лет).***

Уровень норм ГТО физической подготовки школьников 3-4 классов (9-10 лет) соответствует 2 ступени сложности. Здесь детям также предлагается сдать 4 обязательных тестов и любые 5 на выбор из предлагаемого перечня. Все тесты также делятся на категории физических нагрузок, включающих упражнения на силу, быстроту, выносливость и гибкость.

Перечень упражнений примерно такой же, как для школьников 1 ступени, но немного сложнее и времени на выполнение некоторых тестов дается меньше. Считается, что получив определенный уровень подготовки в начальной школе, с возрастом школьники должны выполнять более сложные упражнения и демонстрировать более высокие результаты. В обязательных видах в тестах на быстроту школьники также выбирают вид упражнения, но вместо челночного бега включен бег на дистанцию 60 метров, а челночный бег вынесен в виды по выбору; вместо смешанного передвижения - бег на 1000 метров с фиксированным временем преодоления дистанции. На выбор дается также, кроме прыжка в длину с места, прыжок в длину с разбега. В тест на выносливость по выбору кроме бега на лыжах включен кросс на 2 км. Вместо метания в цель малого мяча, в этой возрастной ступени метается мяч 150 граммов на дальность, дистанция плавания увеличена до 50 метров.

Для получения знака определенного знака отличия необходимо выполнить все нормативы, соответствующие этому знаку. Если хотя бы один норматив соответствует более низкому уровню, присваивается знак более низкого уровня. Выполнение 7 соответствующих знаку нормативов 2 ступени дает право

 на получение бронзового или серебряного значка, а при выполнении 8 нормативов тестируемый удостаивается золотого значка ГТО.

**II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | **Девочки** |
| бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок | бронзовый значок | серебряный значок | золотой значок |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (сек.) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 000 м (мин. сек.) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2) на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или [подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1) лежа на низкой перекла-дине 90 см (кол-во раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1) в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя на гимнастичес-кой скамье (от уровня скамьи (см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1) толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | [Метание мяча](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html#007-01)  весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 1 км (мин.сек)\*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | [Плавание](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/009-isp-plavonie.html) на 50 м (мин.сек) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выпол-нить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| \* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно. \*\* Проводится при наличии условий для организации тестирования. |