

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ к. п. н., доцент Н. В. Соболева

Выпускник \_\_\_\_\_ К. В. Линденберг

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ Е. А. Рябченко

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» выполнена на 62 страницах, содержит 3 таблицы, 5 рисунков, ссылки на 55 использованных источников и 2 приложения.

**ВФСК «ГТО», 1 СТУПЕНЬ, СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Объект исследования: физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Цель: разработка и проверка эффективности методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса «ГТО».

При работе использованы методы исследования: анализ научной и учебной литературы по теме исследования; педагогический эксперимент; контрольное тестирование; математические, статистические и графические методы.

Полученные результаты исследования говорят о том, что разработанная нами методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» эффективна.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Анализ литературных источников по теме исследования	
1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Средства и методы физической подготовки детей в возрасте 5-7 лет.....	11
1.3 Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК «ГТО».....	16
1.4 Роль ВФСК «ГТО» в воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	21
2 Организация и методы исследования	
2.1 Организация исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	28
3 Разработка и апробация методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	
3.1 Разработка методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» .....	34
3.2 Оценка эффективности методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».....	42
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	51
Приложение А Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» до эксперимента .....	59
Приложение Б Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» после эксперимента .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** С развитием мира физическая активность современного человека снизилась. Появление прогрессивных информационных технологий и расширение информационной среды облегчают жизнь, тем самым изменяя образ жизни на менее подвижный. Человек всё меньше испытывает желание активного спортивного отдыха из-за гаджетов и зависимости от виртуальной информационной среды [26].

Известно, что двигательная активность является важным условием здоровья человека, но дети самого раннего возраста, беря пример с родителей и приучаясь к телевидению и интернету, формируют неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Главный педиатр РФ, академик РАМН профессор А. А. Баранов [3] заявил, что лишь один из пяти российских первоклассников здоров. По данным врача уровень физического развития детей постоянно снижается.

Имеющиеся программы физической культуры не обладают достаточной эффективностью. Они не в полной мере стимулируют учащихся к регулярной и самостоятельной двигательной активности, в связи, с чем и возникла идея возрождения комплекса «ГТО» [35].

Идея возрождения ГТО должна подтолкнуть детей к заботе о своем здоровье, и стимулировать их к демонстрации уровня развития своих физических качеств [17].

Исследования показывают, что у дошкольников нет стимула к физической подготовке, а здоровье детей исследуемого возраста с каждым годом только ухудшается [3].

Не смотря, на возрождение, внедрение ВФСК «ГТО» и закрепления его на государственном уровне, существуют проблемы, с которыми сталкиваются педагоги [15; 17; 19; 35; 54; 55]. Одной из основных проблем является отсутствие конкретных методик подготовки учащихся к выполнению ГТО. Анализ литературных источников показал, что существующие исследования,

изучающие эту проблему, носят фрагментарный характер и не имеют серьезного методического обоснования[41,50].

Недостаток работ, затрагивающих подготовку детей старшего дошкольного возраста к выполнению норм ГТО, и определили актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования** заключается в обосновании, разработке и проверке эффективности методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса «ГТО».

В соответствии с заданной целью исследования, необходимо выделить ряд **задач исследования:**

1. Изучить возрастные особенности детей 6-7 лет, средства и методы физического развития в исследуемом возрасте, предпосылки внедрения ВФСК «ГТО» и его характеристики, роль ВФСК «ГТО» в воспитании старших дошкольников.

2. Разработать методику физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов 1 ступени ВФСК «ГТО».

3. Проверить эффективность разработанной методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

**Объект исследования:** физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанная нами методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, состоящая из 12 занятий, которые акцентированы на физических качествах, необходимых для обязательных тестов комплекса, обеспечит условия для повышения показателей физической подготовленности детей и выполнению норм «ГТО» на более высокий знак отличия.

Во время проведения опытно-экспериментальной работы были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научной и учебной литературы по теме исследования;
2. Педагогический эксперимент, включающий в себя: констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
3. Контрольное тестирование;
4. Математические, статистические и графические методы.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении программных материалов по внедрению комплекса «ГТО».

**Достоверность полученных результатов:** выполнение экспериментальной группой нормативов комплекса «ГТО».

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке нами программы подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», а также возможностью её практического использования педагогами физической культуры.

## **1 Анализ литературных источников по теме исследования**

### **1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса.

Рассмотрим основные физиологические характеристики дошкольника.

В этом возрасте происходит интенсивное формирование и созревание организма. Дети с 5-7 лет, растут намного быстрее, чем раньше, поэтому некоторые исследователи называют данный период «периодом вытяжения» ребенка[29].

В старшем дошкольном возрасте происходит преобразование работы нервной системы и всего организма. Внутренние органы увеличиваются в объемах, укрепляется опорно-двигательный аппарат, возрастают способности мышц. Для успешного усвоения детьми новых движений фундамент закладывает формирование костно-мышечного аппарата. Изменяются и пропорции тела [40].

К 5-7 годам развитие опорно-двигательного аппарата не завершено. Из-за того, что в костях количество органических веществ ещё преобладает над количеством минеральных, кости в данном возрасте еще довольно гибкие и эластичные. Осанка подвергается нарушению, увеличивается риск развития асимметричности тела и плоскостопия, если будет неправильно рассчитана величина нагрузки, т.к. позвоночник и опорно-двигательная система в этом возрасте чувствительны к нагрузкам и деформирующим воздействиям.

Благодаря улучшению координации и точности движений и укреплению мышечного корсета, ребенок может удерживать различные положения, сохранять темп и амплитуду движений, увеличивается согласованность движений и физическая подготовленность.

Отметим, что сложные упражнения и упражнения не соответствующие возрасту могут раздражителями для старших дошкольников. Нервные системы ребенка еще не устойчивы, но процессы возбуждения и торможения, уравновешенность совершенствуется [30].

Говоря о физическом развитии детей дошкольников, стоит отметить, что в целом детям дошкольного возраста свойственна неустойчивость тела, а также ограниченные двигательные возможности.

У старших дошкольников возникает желание активно стремиться овладеть собственным телом, в том числе координацией движений, и формировать представления о собственном теле.

Детям в данном возрасте свойственно активное поведение. Также, некоторые даже могут отличаться гипердинамией, которая педагог должен контролировать. Постепенная разработка устойчивого равновесия считается главным показателем этого возраста[9].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [49].

В старшем дошкольном возрасте происходит сдвиг мотивов от «я хочу» на «я смогу», «я должен».

В 5-7 лет происходит существенный скачок в развитии компонентов зрительного восприятия. Именно в этот период происходят перестройки механизмов восприятия и интенсивное формирование регуляторных структур головного мозга [24].

В 4-6 летнем возрасте отмечается самый значительный рост показателей скоростных способностей. Рост показателей проходит волнообразно: ускорение темпа – от 4 до 5 лет, более медленный темп отмечается с 5 до 6 лет, в 6-7 лет – значительное ускорение.

Дошкольникам свойственна общая выносливость, которая измеряется временем преодоления достаточно длинной дистанции. Выносливость



развивается с большими колебаниями. Анатомо-физиологические особенности организма ребенка в наибольшей степени влияют на данное развитие. В 5-6 лет происходит замедление роста показателей выносливости, а к 7 годам – нарастание.

Именно в 5-7 летнем возрасте необходимо развивать ловкость и координационные способности. В этот период у детей увеличивается точность движений. Причем, показатели ловкости у девочек увеличиваются быстрее, чем у мальчиков.

Увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

У старших дошкольников наблюдается наибольший прирост показателей гибкости.

К пяти годам дети уже могут оценивать свои физические возможности, прогнозировать результаты своих действий. К шести годам они обладают дифференцированным аналитическим восприятием движений, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка [52].

Доказано, что существует прямая зависимость между физическим, умственным и нравственным развитием человека. Физическое воспитание тесно связано с совершенствованием органов чувств, зрения, слуха, что в свою очередь оказывает глубокое влияние на умственное развитие и формирование характера человека.

Ни в коем случае нельзя упускать психические факторы.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарных правилах безопасности, сведениях о некоторых

возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

К 6 годам у ребенка впервые появляется представление о себе как о члене общества, осознание своей индивидуальной значимости, собственных индивидуальных качествах и переживаний. Ребенок в состоянии воспринимать новые правила и требования, может учитывать другие точки зрения и понимает относительность оценок.

У детей развивается способность к соподчинению мотивов поступков, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвоение норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых зачатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерна устойчивость. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут проявить терпение, настойчивость.

Дети старшего дошкольного возраста в совместной деятельности осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями, чередуют и согласовывают действия, совместно выполняют одну операцию, контролируют действия партнера, исправляют его ошибки, помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, учатся достигать взаимопонимания, развиваются коммуникативные навыки. Также, благодаря совместной работе, ребенок учится анализировать и осознавать двигательные представления [12].

В нравственном воспитании у ребенка формируются моральные нормы, свой опыт поведения, отношение к людям. Интенсивно формируются нравственные чувства ребенка.

Важнейшей составной частью развития дошкольника является эстетическое воспитание. Свойственный дошкольнику этап чувственного

познания окружающего мира способствует формированию эстетических представлений о мире, природе людях. Эстетическое воспитание способствует развитию творческих способностей детей, формирует эстетический вкус и потребности.

Нравственное воспитание оказывает существенное влияние на формирование воли и характера.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой – более логичным и последовательным. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности.

Постепенно игра становится интегративной деятельностью, которая тесно связана с разными видами детской деятельности.

Дети 5-7 лет нуждаются в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Педагог должен учитывать эту возрастную особенность, чтобы обеспечить условия самостоятельности и инициативности.

Степень сформированности личностной физической культуры детей 6-7 лет детерминирована высоким уровнем взаимосвязи интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно-биологического компонентов, что требует их комплексного и параллельного развития в процессе физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

## **1.2 Средства и методы физической подготовки детей в возрасте 5-7 лет**

Для полноценного развития физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо правильное комплексное воздействие таких средств, как: режим дня, санитарно-гигиеническая обстановка, природные факторы и

физические упражнения. Физические упражнения постепенно занимают ведущее место, т.к. одновременно с увеличением возможностей организма они способствуют умственному, трудовому, эстетическому и нравственному развитию ребенка.

Существует 4 основных группы упражнений, применяемых как средство физического развития дошкольников:

1. Основная гимнастика. К ней относятся строевые и общеразвивающие упражнения, катания и основные движения (ходьба, бег, лазания, пролазание, ползание, прыжки, метания, упражнения на равновесие).
2. Подвижные игры.
3. Упрощенные формы спортивных упражнений. Сюда можно отнести ходьбу на лыжах, коньках, спортивные игры с упрощенными правилами и др.
4. Простейший туризм.

Для повышения работоспособности организма и положительных эмоций детей, большинство упражнений должны проводиться в игровой форме [47].

При формировании двигательных умений и навыков и развитии физических качеств детей дошкольного возраста используются такие методы физического воспитания, как игровой метод, соревновательный метод, словесный, сенсорный и метод регламентированных упражнений [39].

В. М. Гелецкий [9] говорит, что «Скоростные способности – это комплекс морфо-функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени».

Скоростные способности развиваются упражнениями с предельной или околопредельной скоростью. Эти упражнения делятся на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).
3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.) [9].

Развитие способности быстро выполнять движения достигается обучением ребенка быстро начинать движение, мгновенно реагировать действиями на сигнал, а также поддерживать высокий темп движения.

Упражнения для развития быстроты должны подбираться с учетом следующих требований:

1. Движение в основных чертах должно быть освоено ребенком в медленном темпе.
2. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась, и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с).
3. Упражнения должны быть разнообразными, с повторением в различных условиях и с разной интенсивностью, для избежания «стабилизация» скорости.

Для развития быстроты используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуются: быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег на дистанцию 30 м. Для совершенствования быстроты реакции и обучения быстрому началу движений используется бег с

неожиданным ускорением по сигналу, старты из разных исходных положений, бег, изменяя направление и др.

Выносливостью считают – способность противостоять физическому утомлению. Различают общую и специальную выносливость [52].

Для детей-дошкольников свойственна общая выносливость, которая связана с резервами физического здоровья. Высокий уровень развития выносливости помогает эффективнее совершенствовать другие двигательные способности [27].

Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности является основным при развитии выносливости. Для детей 5-7 лет продолжительность непрерывных движений должна быть около 1,5 мин. Очень важна при этом способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления. Циклические упражнения, должны отвечать следующим требованиям:

- Задействование большого количества мышечных групп.
- Чередование напряжения и расслабления.
- Соблюдение принципа доступности [52].

«Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях» [9].

Для развития координационных способностей используются упражнения с элементами новизны. Большое внимание уделяется упражнениям на точность (попадание в неподвижную и движущуюся цель), на равновесие (статическое и динамическое), упражнениям вариативного характера, с меняющимся отношением ребенка с внешней средой (упражнения из различных исходных положений), упражнениям с предметами и элементам акробатики. Такие упражнения используют непродолжительное время, т.к. они требуют большой четкости мышечных ощущений и напряженного внимания [52].

Гибкостью считается морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга. Величина амплитуды сгибания и разгибания звеньев тела позволяет измерить их гибкость.

Существует активная и пассивная гибкость. Одна определяется выполнением движений за счет собственной активности мышц, вторая – дополнительным воздействием внешних сил, соответственно [9].

В основном, в дошкольном образовании применяется «игровой стретчинг», где упражнения подбираются в соответствии с игровым или сказочным сюжетом. Этот метод позволяет адаптировать выполнение статистических упражнений под специфику образования дошкольников [25].

Сила определяется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

От развития силы в значительной мере зависит и развитие остальных физических качеств. В старшем дошкольном возрасте следует применять упражнения, которые будут способствовать укреплению основных мышечных групп и укреплению позвоночника. При выборе упражнений необходимо отдавать предпочтение тем, что вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения.

Для развития силовых способностей используются упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, которые вызываются весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением).
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (не имеют широкого применения из-за неполноты материально-технической базы) [46].

Для развития быстроты, силы, ловкости и выносливости целесообразно использовать народные подвижные игры, которые можно рассматривать в качестве интегрированного средства. Соревновательные игры развивают

ловкость и быстроту; игры с ведущим обеспечивают интеграцию умственного и физического развития ребенка; регламентированность в виде игровых правил позволяет развивать волевые качества ребенка [18].

Современная система дошкольного физического воспитания включает в себя множество инновационных подходов в решении задач ФГОС, связанных с охраной и укреплением здоровья детей. Но на сегодняшний день появился еще один механизм физического развития дошкольников – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [22].

### **1.3 Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК ГТО**

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни Правительством Российской Федерации было принято Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне».

Комплекс включает в себя две части – нормативно-тестирующую и спортивную. В нормативно-тестирующую часть входят оценка уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, рекомендации к недельному двигательному режиму и виды испытаний. Вторая часть Комплекса (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных



званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Современный комплекс во многом схож со своим предшественником - Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. Однако программа физкультурной подготовки в СССР имела более ярко выраженную военно-патриотическую направленность. Это прослеживалось как в самом содержании комплекса ГТО – в числе упражнений присутствовало метание гранаты, так и в методах пропаганды и популяризации. Многочисленные стенды плакаты формировали образ физически развитого человека, способного противостоять внешним вызовам. Популяризацией комплекса активно занимались общественные организации военной направленности [19]. Тогда как, современный ВФСК ГТО в большей степени ориентирован на физическое развитие и совершенствование, при этом его воспитательно-патриотический потенциал используется не в полной мере.

В своем выступлении на всероссийской научно-методической конференции О. М. Трушик, подытожила, что современное молодое поколение не отличается отменным физическим и психологическим здоровьем. У него слабо сформированы потребности и, зачастую, отсутствует мотив к физическому и психологическому совершенствованию, в связи с чем, 13 марта 2013 г. в рамках проводимого совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В. В. Путин выступил с предложением, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм... Эту систему нужно возродить» [45].

Кроме того, В. В. Путин лично отметил ситуацию с детским спортом в России: «Надо признать, что ситуация с массовым, особенно с детским спортом все еще кардинально не изменилась, в этой сфере мы серьезно отстаем от очень многих других стран, наших соседей», – подчеркнул президент, «физическая

культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому сидячему образу жизни» [13, 34].

Проект, утверждающий положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривает награждение россиян согласно трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому. Для того чтобы получить знак отличия, нужно выполнить минимальные требования по оценке общего уровня физической подготовки – иными словами, успешно сдать нормативы и показать достойный уровень знаний.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр. – 756, специалистами и экспертами Министерства спорта Российской Федерации была разработана Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК). В итоговом варианте Концепции ВФСК определены цели, задачи, принципы, структура, содержание, обеспечение и механизм реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [16].

Исследователь О. С. Дунникова, отмечает, что целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [14].

Не менее важной предпосылкой к внедрению комплекса ГТО является сохраняемая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Поскольку именно в этот период формируется спортивные интересы, закладывается базис физической культуры личности, следовательно, внедрение данного комплекса важно осуществлять в эти

возрастные периоды. Здоровых детей становится всё меньше. Около 40% детей к концу дошкольного периода имеют отклонения в физическом развитии [6].

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

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
2. повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;
3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

- детей с 6 лет до 17 лет, обучающихся в организациях общего и среднего специального образования;
- молодёжь и взрослое население 18-70 лет и старше (мужчины), 18-70 лет и старше (женщины) [4, 23].

Каждая ступень комплекса ГТО предусматривает нормативные показатели, соответствующие трем знакам отличия – бронза, серебро, золото. В нашей работе мы рассматривается старший дошкольный возраст, поэтому раскроем содержание комплекса 1 ступени.

1 степень охватывает детей старшего дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Исследования показывают, что объединение 6-8-летних детей в одну степень нормативов вполне целесообразно, т.к. у них не наблюдается значительной разницы в показываемых результатах [2]. Из девяти тестов 6 – обязательных, и 3 – по выбору. Из них 3 многовариантных. Для получения бронзового и серебряного знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы 6 тестов, а для золотого – 7. К обязательным тестам относятся тесты на силу (подтягивание на высокой или низкой перекладине, сгибания и разгибания в упоре лежа на полу), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров), гибкость (наклон вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км). К испытаниям по выбору относятся: прыжок в длину с места, бег на лыжах (1 или 2 км) или смешанное передвижение по пересеченной местности (1,5 км) (Рисунок 1.3.1, 1.3.2).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Рисунок 1.3.1. – Нормативы обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Рисунок 1.3.2 – Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по выбору

#### 1.4 Роль ВФСК «ГТО» в воспитании детей старшего дошкольного возраста

В Постановлении Правительства [36] указывается, что целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности,

воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

ВФСК «ГТО» включает в себя 9 испытаний, которые требуют от испытуемого развития всех основных физических качеств. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент формирования данных качеств. Параллельно с физическим развитием подготовка к выполнению нормативов учит дошкольника достижению поставленных целей, чем положительно сказывается на личности ребенка. Двигательная активность дошкольника и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, поэтому комплекс ГТО органично вписывается в данный процесс [43].

Педагоги зачастую игнорируют основополагающий принцип организации занятий с детьми – принцип интеграции двигательной и познавательной деятельности [28, 37]. При интеграции содержания ВФСК «ГТО» с другими образовательными предметами и факультативами комплекс будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у учащихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций [33].

Комплекс ГТО дает человеку возможность разностороннего физического совершенствования. Благодаря этому, создается высокий уровень физического здоровья, что в настоящее время становится более и более престижным.

Исследования показывают, что основными факторами влияния на здоровье человека являются:

- наследственность;
- окружающая среда;
- образ жизни.

Ведущее место во влиянии занимает образ жизни [7].

Именно в дошкольном возрасте приобретаются привычки выполнения движений, оказывающих влияние на работу органов и систем организма. Эти привычки способствуют формированию здорового образа жизни.

Благодаря росту личного опыта, старшие дошкольники существенно меняют отношение к здоровью. В большей степени, здоровье дети этого возраста ассоциируют с болезнью, но уже могут оценивать представляющую ему угрозу. Для верной трактовки ребенком понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» должна проводиться правильная воспитательная работа [51].

Исследования свидетельствуют о том, что значительная часть детей дошкольного и школьного возраста имеет различные отклонения в состоянии здоровья и в физическом развитии. Так же за детьми наблюдается снижение мотивации занятий физической культурой [42].

Воспитанию детей в нашей стране придается большое значение – оно по справедливости считается задачей государственной важности, поскольку стране нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Забота о здоровье ребенка занимает приоритетную позицию, обеспечивающую здоровое население страны. Основным направлением заботы о здоровье является идея физического воспитания личности. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных на формирование и поддержание у людей физического здоровья, выносливости, жизнерадостности и трудоспособности [21].

Необходимо формировать понятие, что здоровье – одна из самых больших жизненных ценностей. Будущее зависит от здоровья детей. Здоровье и разносторонняя развитость ребенка дает ему возможность лучше сопротивляться вредным факторами среды, противостоять утомлению, адаптироваться, как физиологически, так и социально. Это помогает ребенку справляться с жизненными требованиями. Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на здоровье и работоспособность растущего организма. Если двигательной активности недостаточно, то

мышечный тонус постепенно снижается, объем и масса мышц становятся меньше, работоспособность и выносливость также сокращаются [44; 53].

На сегодняшний день самая главная проблема всего человечества – это лень и большое стремление к уюту, комфорту без особых трудностей. Вследствие прогресса образовалась гиподинамия, которая пагубно влияет на организм человека. Из-за ограниченной активности и более сидячего образа жизни ослабевает мышечная деятельность. Приобщение ребенка к сдаче нормативов комплекса за счет регулярных занятий и некоего соревновательного фактора будет способствовать формированию желания вести здоровый образ жизни и совершенствовать физическое развитие [5]. Присвоение знаков отличия комплекса служат детям стимулом для регулярных занятий физической культурой [8].

Желательно проведение предварительной работы с детьми старшего дошкольного возраста, которая поможет им разобраться в теме ГТО. Это можно сделать путем дачи информации о знаках отличия ГТО, о сведениях и значимости комплекса. Тогда дошкольники смогут оценить весомость занятий физической культурой и приобщения к сдаче нормативов комплекса.

То, как происходит воспитание в семье, может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на развитие личности ребенка. Поэтому, важно участие родителей в формировании и поддержании у дошкольников мотивации к занятиям спортом [20].

Исследования показывают, что дошкольный возраст очень важен в физическом воспитании ребенка, т.к. именно в этот период происходят самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности [46].

Социально-педагогическое значение внедрения ГТО на всех этапах образования связано с непрерывностью идеи здорового образа жизни, развитием у детей потребности в движении и возможностями ребенка.

В дошкольном образовании комплекс ГТО затрагивает общекультурный и общегражданский аспекты. Вовлечение детей в физическую культуру, как в



«социальное поле», развивает сопричастность, способствует эмоциональному подъему, вовлеченности в совместную деятельность в сфере физической культуры, показывает ценностные ориентиры жизнедеятельности человека, обеспечивает процесс социальной идентификации. Основные задачи в дошкольном возрасте связаны с укреплением здоровья детей, повышением функциональных возможностей вегетативных органов, укреплением опорно-двигательного аппарата, закаливанием организма и увеличением сопротивляемости организма условия внешней среды [18].

Подготовка детей 6-7 лет к сдаче норм ГТО логично вписывается в организацию образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений, в реализацию содержания физического развития, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

ВФСК «ГТО» наряду с вышеперечисленными функциями выступает в качестве критерия определения уровня физической подготовленности. Это определение может ориентироваться как на отдельного ребенка, так и на организацию, которую он представляет. Так, из-за актуальности развития комплекса ГТО для организаций становится популярно оценивать уровень своей работы количеством занимающихся, которые успешно сдают нормативы комплекса и получают знаки отличия.

Анализ исследований по вопросам оценки уровня физической подготовленности дошкольников свидетельствует о том, что у 40% детей старшего дошкольного возраста уровень развития двигательных способностей ниже среднего, 60% детей дошкольного возраста обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% детей имеются хронические заболевания [11].

Оценка уровня подготовленности нормативами ГТО ребенка оправдана, т.к. с момента утверждения комплекса в 2014 году нормативные требования несколько раз подвергались изменениям. Выполнить настоящие нормы для ребенка без специальной подготовки довольно сложно [1].

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Для испытаний по выбору необходимо проявление скоростно-силовых и координационных способностей.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

С целью исследования эффективности и ориентированности программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на результативность сдачи нормативов 1 ступени ВФСК «ГТО», нами была проведена опытно-экспериментальная работа.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Ермаковский детский сад №1» с. Ермаковское. В исследовании приняла участие подготовительная группа детского сада в количестве 20 человек.

Дата проведения опытно-экспериментальной работы: февраль-май 2021 года.

Исследование состояло из следующих этапов:

1. На первом этапе был проанализирован теоретический материал и проведено первичное тестирование детей 6-7 лет;
2. Второй этап – разработка методики по повышению уровню подготовленности детей старшего дошкольного возраста, внедрению комплекса «ГТО» в ДОУ и её применение;
3. На третьем этапе проведено повторное тестирование экспериментальной группы, непосредственно в форме сдачи нормативов комплекса ВФСК «ГТО» 1 ступени;
4. На четвертом этапе было проведено сравнение результатов тестирований. Первичная проверка проведена 22 февраля 2021 года.

Со 2 марта по 18 мая 2021года для воспитанников подготовительной группы МБДОУ «Ермаковский детский сад №1» проводились занятия в соответствии с разработанной методикой.

22 мая 2021 года была проведена повторное тестирование занимающихся, посредством сдачи нормативов ВФСК «ГТО» 1 ступени (6-8 лет).

## 2.2 Методы исследования

Во время проведения опытно-экспериментальной работы были использованы такие методы исследования, как:

1. Анализ научной и учебной литературы по теме исследования;
2. Педагогический эксперимент, включающий в себя: констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
3. Контрольное тестирование;
4. Математические, статистические и графические методы.

**Анализ литературных источников** был направлен на выявление возрастных особенностей детей 6-7 лет, средств и методов развития физических качеств в исследуемом возрасте, предпосылки внедрения и общую характеристику комплекса ГТО, раскрытие роли ВФСК «ГТО» в воспитании ребенка.

**Педагогический эксперимент.** И. Ф. Харламов [48] пишет: «Сущность эксперимента, как метода исследования заключается в специальной организации педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез».

Нами был проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный на изучение развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на протяжении всего исследования.

Мы применили педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики.

Были использованы следующие **контрольные испытания**:

**1) Челночный бег 3x10 м (с).** По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, корпус наклоняется вперед и вес переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным

включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии и, пересекая её, касается любой частью тела площадки за данной линией, возвращается к линии старта, с касанием площадки за ней любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Испытание не засчитывается если: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!»; во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела и не коснулся площадки. Норматив для мальчиков: 10,3 – бронзовый знак; 10,0 – серебряный знак; 9,2 – золотой знак. Норматив для девочек: 10,6 – бронзовый знак; 10,4 – серебряный знак; 9,5 – золотой знак.

**2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).** Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги на одной линии. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух с использованием электронной контактной платформы. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Испытание не засчитывается, если: нарушены требования к исходному положению, нарушена прямая линия тела, отсутствует фиксация исходного положения на 1 секунду, руки разгибаются поочередно. Норматив для мальчиков: 7 – бронзовый знак; 10 – серебряный знак; 17 – золотой знак. Норматив для девочек: 4 – бронзовый знак; 6 – серебряный знак; 11 – золотой знак.

**3) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).** Данное испытание выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Норматив для мальчиков: +1 – бронзовый знак; +3 – серебряный знак; +7 – золотой знак. Норматив для девочек: +3 – бронзовый знак; +5 – серебряный знак; +9 – золотой знак.

**4) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Испытуемый располагается у линии в стойке ноги врозь. Одновременно поднимает руки вверх и поднимается на носки, немного прогибаясь в спине, затем опускает и отводит руки назад, опускаясь при этом на всю стопу, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Отталкивание производится с резким выбросом рук вперед и подтягиванием ног. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Прыжок не засчитывается если: толчок был произведен с наскака, испытуемый заступил за линию или коснулся её, было поочередное отталкивание ногами. Норматив для мальчиков: 110 – бронзовый знак; 120 – серебряный знак; 140 – золотой знак. Норматив для девочек: 105 – бронзовый знак; 115 – серебряный знак; 125 – золотой знак.

**5) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз).** Производится одной рукой с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Исходное положение – стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на носке. Мяч в правой, несколько согнутой руке на уровне лица, левая рука вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Данное описание техники подходит для правши, левша выполняет то же на противоположную сторону. Учитывается количество попаданий из 5 бросков. Выполнение не засчитывается, если участник совершил заступ за линию метания. Норматив для мальчиков: 1 –

бронзовый знак; 2 – серебряный знак; 3 – золотой знак. Норматив для девочек: 1 – бронзовый знак; 2 – серебряный знак; 3 – золотой знак.

**6) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).** Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Выполнение не засчитывается если: отсутствует касание локтями бедер (коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы рук разомкнулись «из замка»; таз сместился (поднялся), изменился прямой угол согнутых ног. Норматив для мальчиков: 21 – бронзовый знак; 24 – серебряный знак; 35 – золотой знак. Норматив для девочек: 18 – бронзовый знак; 21 – серебряный знак; 30 – золотой знак.

**7) Смешанное передвижение на 1000 м (с).** Участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Норматив для мальчиков: 7,10 – бронзовый знак; 6,40 – серебряный знак; 5,20 – золотой знак. Норматив для девочек: 7,35 – бронзовый знак; 7,05 – серебряный знак; 6,00 – золотой знак.

#### **Математико-статистическая обработка результатов.**

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического  $\bar{X}$ , позволяют сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Ошибка среднего арифметического, дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной

совокупности, отличается от истинной средней арифметической величины, которая была бы получена на генеральной совокупности.

3. Прирост в процентах позволяет увидеть, на сколько процентов от первоначального уровня вырос результат испытуемых.



### **3 Разработка и апробация методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»**

#### **3.1 Разработка методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»**

С целью повышения уровня физической подготовленности и большей результативности при сдаче нормативов ВФСК «ГТО» для детей 6-7 лет была разработана методика совершенствования физических качеств, необходимых для успешной сдачи тестов комплекса.

Методика состоит из 4 блоков по 3 занятия. Каждый блок в большей степени ориентирован на развитие физических качеств, определение уровня которых проводится посредством обязательных испытаний ВФСК «ГТО».

Это:

- быстрота;
- выносливость;
- сила;
- гибкость.

Дополнительно в каждом блоке присутствуют упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нормативов испытаний по выбору. К качествам «по выбору» относятся:

- скоростно-силовые способности;
- координационные способности, а именно – меткость.

Занятия проводились 1 раз в неделю по 30 минут с чередованием приоритетно развивающегося физического качества. Занятие включало в себя 5-7-минутную разминку в соответствии с привычной образовательной программой, 3 упражнения на качества для обязательных тестов, 2 – для тестов «по выбору» или комплексного воздействия.

Первое занятие каждого блока ориентировано на подготовку детей к сдаче обязательного испытания «Челночный бег 3x10» и испытания по выбору

– «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Развивается быстрота и скоростно-силовые способности.

Второе занятие каждого блока направлено на развитие выносливости и меткости. Выносливость необходима для успешной сдачи обязательного теста «Смешанное передвижение на 1000м», а меткость необходима для теста по выбору – «Метание теннисного мяча в цель».

Третье занятие направлено на развитие силы для сдачи обязательного теста «Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу». Дополнено занятие 2 упражнениями на скоростно-силовые качества и укрепление мышц корпуса для теста по выбору «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

На четвертом занятии приоритетным качеством является гибкость. Она необходима для обязательного теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Дополнительным качеством в занятии для теста по выбору «Метание теннисного мяча в цель» выступает меткость.

Таблица 3.2.1 – Методика физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

Качество	Средства	Дозировка	Отдых	Метод
Быстрота	2.03.2021			
	1. Бег «змейкой» с ускорением, 10 м	3р	30с	Интервальный
	2. Бег 10 м. из разных и. п.	5р	30с	Интервальный
	3. «Стань первым»	-	-	Переменный
	4. Прыжки вверх из глубокого приседа	2мин 3х6р	30с	Динамических усилий
	5. «Попрыгунчики»	3мин	-	Игровой
Выносливость	9.03.2021			
	1. Медленный бег	2мин	30с	Равномерный
	2. «Цветные автомобили»	3мин	-	Игровой
	3. Прыжки через скакалку	1,5мин	30с	Повторный
	4. Подвижная мишень	2 мин	-	Игровой
	5. «Брось-поймай»	10р	-	Игровой

Продолжение таблицы 3.2.1

Качество	Средства	Дозировка	Отдых	Метод
Сила	16.03.2021			
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью	3x8р	30с	Динамических усилий
	2. Упор лежа сзади	3x15с	30с	Статических усилий
	3. «Гусеница»	2x10м	30с	Повторный
	4. «Лодочка»	3р	30с	Статических усилий
	5. Поднимание туловища из положения лежа на спине	3x6р	30с	Повторный
Гибкость	23.03.2021			
	1. Игровой стретчинг	5мин	-	Игровой
	2. Наклоны вперед в седе ноги врозь	5x15с	15с	Статических усилий
	3.«Гонка мячей»	3р	-	Игровой
	4. «Сбей кеглю»	3мин	-	Игровой
	5. «Попади в обруч»	2мин	-	Игровой
Быстрота	30.03.2021			
	1. Челночный бег 3x10	3р	30с	Переменный
	2. Бег с ускорением и замедлением темпа	1.5 мин	30с	Переменный
	3. Прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее	3x5р	-	Переменный
	4. «Кто быстрее соберет ленты»	3мин	-	Игровой
	5. «Прыгни-присядь»	2мин	-	Игровой
Выносливость	6.04.2021			
	1. Медленный бег	3мин	40с	Равномерный
	2. Многоскоки	1мин	20с	Равномерный
	3. «Совушка»	3мин	-	Игровой
	4. Подвижная мишень	2мин	-	Игровой
	5. «Брось-поймай»	10р	-	Игровой
Сила	13.04.2021			
	1. Подтягивания на горизонтальной гимнастической скамье, лежа на животе	3р	30с	Повторный
	2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	3x6	30с	Повторный
	3.«Тачки»	3р	30с	Переменный
	4.«Рыбки и акулы»	3мин	-	Игровой
	5. «Отбивай»	2мин	-	Игровой

Окончание таблицы 3.2.1

Качество	Средства	Дозировка	Отдых	Метод
Гибкость	20.04.2021			
	1. Игровой стретчинг	5мин	-	Игровой Повторный Статических усилий Игровой Соревновательный
	2.«Гусеница»	2x10м	30сек	
	3. «Бабочка»	5x15сек	15с	
	4.Подвижная мишень	2мин	-	
	5. «Попади в цель»	3мин	-	
Быстрота	27.04.2021			
	1.Бег 10м. из разных и.п.	5р	30сек	Переменный Игровой Соревновательный Соревновательный Динамических усилий
	2. «Перемени предмет»	2мин	-	
	3.«Паучки»	3р	30сек	
	4. «Пингвины с мячом»	3р	30сек	
	5. «Кто дальше прыгнет»	3р	-	
Выносливость	5.05.2021			
	1. Медленный бег	3мин	30с	Равномерный Игровой Повторный
	2. «Поезд»	2мин	30с	
	3. Прыжки через скакалку на двух ногах	1.5 мин	30с	
	4. «Кольцеброс»	3x10р	-	Игровой Соревновательный
	5. Боулинг	2р	-	
Сила	11.05.2021			
	1. Метание набивного мяча (1000г) вперед от груди	3x6р	30с	Динамических усилий Статических усилий Повторный
	2.«Часы».	3р	15с	
	3. Ходьба руками из упора присев в упор лежа	3x6	15с	
	4. «Репка»	3р	-	Соревновательный Повторный
	5. Передача набивного мяча	2мин	-	
Гибкость	18.05.2021			
	1. Игровой стретчинг	5мин	-	Игровой Повторный Статических усилий Соревновательный Игровой
	2.«Подними ногу»	3x8р(x2)	15с	
	3. «Лодочка»	3р	-	
	4. «Передал-садись»	2мин	-	
	5. Попади в обруч	2мин	-	

**Бег «змейкой» с ускорением.** Бег «змейкой», огибая стойки, возвращение легкий бегом.

**«Боулинг».** Командная игра. В 5 метрах от линии располагаются кегли. Участники поочередно сбивают их катящимся мячом. Фиксируется количество сбитых кеглей. Выигрывает команда, чей результат больше.

**«Брось-поймай».** Через площадку натянута веревка на высоте 120 см. Задача занимающегося: бросить мяч через веревку, пробежать под ней и поймать мяч сразу или после отскока.

**«Гонка мячей».** Занимающиеся располагаются в колоннах по одному, направляющего мяч. Направляющий передает мяч сзади стоящему над головой, тот передает мяч между ног, третий – снова над головой и т.д. Последний в колонне, получив мяч, занимает место направляющего. Побеждает команда, участники которой быстрее окажутся на своих исходных позициях.

**«Гусеница».** Передвижение из упора согнувшись в упор лежа, из упора лежа в упор согнувшись и т.д.

**«Кольцеброс».** Броски колец на специальную подставку.

**«Кто быстрее соберет ленты».** Дети располагаются на линии старта в 2 колонны. На веревку, натянутую поперек зала выше поднятых рук ребенка на 20-25 см, вешают небольшие ленточки. Направляющие стартуют по сигналу, добегают до веревки, толкаются двумя ногами, срывают ленточку (если не получилось с первого раза, прыгает еще) и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, члены которой быстрее сорвет ленточки и построится в колонну. Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

**«Кто дальше прыгнет».** Первый участник команды прыгает в длину, с места его приземления прыжок выполняет следующий участник команды и т.д. Фиксируется конечный командный результат. То же выполняет другая команда. Выигрывают те, кто дальше прыгнул.

**«Лодочка».** И. п. – лежа на спине, руки вверх. 1 – поднять плечи и ноги; 2-7 удержание положения; 8 – и. п.

**«Отбивай».** Дети ложатся на живот по кругу, лицом в центр круга, ноги вместе, руки под подбородком. Водящий (педагог) располагается в центре

круга с мячом в руках. Водящий бросает мяч любому из участников, ребенок должен отбить мяч двумя руками в руки водящего.

**«Паучки».** Эстафета в параллельных колонных. Бег в упор лежа сзади, согнув ноги. Выигрывает команда, последний игрок которой прибежит быстрее.

**«Передал – садись».** Команды располагаются у линии в 2 колонны. В 1 м перед колонной стоят водящие с мячом в руках. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому стоящему в своей колонне. Ребенок в колонне ловит мяч, бросает его обратно и принимает упор присев. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Когда водящий получает мяч от последнего из колонны, он должен поднять мяч вверх, а участники его команды встать. Побеждает команда, выполнившая все условия быстрее.

**Передача набивного мяча.** Дети располагаются по кругу, лицом в центр круга, в седе так, чтобы при повороте соприкоснуться руками с соседом. Дети через одного держат в руках набивной мяч. По сигналу водящего (педагога), мячи передаются влево (1 мин), затем – вправо (1 мин).

**«Перемени предмет».** Дети располагаются на линии в 4 колонны, направляющие держат в руках теннисные мячики. Напротив каждой команды на другой стороне площадки лежат обручи, в каждом из которых лежат кубики. По сигналу, направляющие бегут к обручам, кладут в них мячик, забирают кубик, бегут обратно и, передав кубик следующему игроку, направляются в конец колонны. Следующие игроки меняют мячики на кубики и т.д. Предметы класть аккуратно, не кидать.

**«Пингвины с мячом».** Учащиеся делятся на группы и располагаются на линии в колонны по одному. Направляющие команд с зажатым ногами мячом (яйцом) должны прыжками обогнуть стоящую напротив фишку и встать в конец строя. Если мяч упал, продолжить движение с места его падения. Выигрывает команда, все участники которой выполняют задание быстрее.

**«Подвижная мишень».** Занимающиеся располагаются на одной линии. Преподаватель должен катнуть обруч в 5 метрах от группы, а дети – попасть мячом в движущийся обруч.

**«Подними ногу».** И. п. – сед, упор сзади. Попеременное поднятие ног с удержанием 10 сек.

**«Поезд».** Занимающиеся выстраиваются на линии в 4 колонны. Направляющие – паровозы, а остальные дети – вагоны. По сигналу колонны начинают медленно двигаться по площадке «обруливая», по сигналу ускоряя движение. После слов воспитателя: «Поезда приехали к станции» - дети замедляют темп и расходятся. По сигналу, дети снова строятся в колонны в любом месте площадки и начинают движение.

**«Попади в обруч».** Метание теннисного мяча в закрепленный вертикально обруч, на расстоянии 10 м.

**«Попади в цель».** Занимающиеся встают в круг. Четыре обруча связываются между собой в виде цветка и кладутся в центр круга. Дети по очереди бросают пластиковые шарики в обручи любым удобным способом. Попадание в любой из обручей дает ребенку 1 очко, а попадание в центр между обручами – 3 очка. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

**«Попрыгунчики».** На расстоянии 50-60 см друг от друга кладутся 2 веревочки. Дети располагаются в линию перед веревочками. Педагог озвучивает способ выполнения прыжка (прямо, правым боком, левым боком, с подскоком на месте), и дети делают 5 прыжков через линии. Прыжки выполняются толчком двумя ногами, расстояние между веревочками варьируется.

**Прыгни – присядь!** Дети стоят в колонне по одному на расстоянии шага друг от друга. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу водящие проносят веревку через колонну на высоте 25-30см от пола. Стоящие в колонне дети должны по очереди перепрыгнуть через неё. Затем, водящие и стоящие в колонне

разворачиваются. Водящие двигаются обратно, держа веревку на высоте 50-60 см, а дети должны принять упор присев, прижав голову к груди. При повторении игры водящие меняются. Прыгать толчком двумя ногами.

**«Репка».** Занимающиеся делятся на 2 команды и располагаются друг напротив друга. И. п. – сед ноги врозь в колонну по одному, обхватив впереди сидящего за талию. Направляющие колонн упираются в стопы друг друга и берутся за руки. По команде преподавателя начинается перетягивание. Если команде удастся «вытянуть» противника за 15 секунд, тот переходит в их команду; если этого сделать не удалось, то направляющие выбывают. Побеждает команда, в которой на момент окончания игры будет больше участников.

**«Рыбки и акулы».** 1 ребенок – водящий, остальные – рыбки. По сигналу «Раз-два-три. Лови!» рыбки разбегаются по залу, а водящий пытается их осалить. Чтобы спастись от касания, рыбка останавливается и встает в упор лежа. Разбежаться только после сигнала. Если рыбка не успела правильно принять упор лежа, акула осаливает её. Пойманные рыбки отходят к стене и принимают упор лежа.

**«Самолет».** И. п. – сед, упор сзади. 1 – разведение ног; 2 – сведение ног.

**«Сбей кеглю».** Дети располагаются на линии в 4 колонны. На расстоянии 3 метров напротив каждой колонны ставится кегля. Направляющие катят мяч, пытаясь сбить кеглю, после чего бегут за мячом и передают его следующим. Воспитатель ставит кегли на место. Затем броски выполняют следующие игроки.

**«Стань первым».** Занимающиеся строятся в колонну по одному и начинают движение по площадке. Ребенок, чье имя назвал педагог, ускоряется и занимает место направляющего.

**«Совушка».** Дети располагаются на площадке и играют роль птичек. Один ребенок – совушка, стоит сбоку площадки. По сигналу: «День» - птички разлетаются, маша крыльями. По сигналу: «Ночь» - птички замирают на месте,



сова вылетает и забирает к себе в гнездо тех, кто шевелился. Через 15-20 секунд снова дается сигнал «День», и игра повторяется.

**«Тачки».** Занимающиеся делятся на пары. 1 участник принимает упор лежа, второй удерживает ноги первого на весу. Пройти 10 метров, поменяться местами.

**«Цветные автомобили».** Дети располагаются по краям площадки и держат в руках цветные круги – рули. В центре стоит педагог с цветными флажками в руках. Он поднимает вверх 1 флажок, и дети, у которых руль такого цвета, начинают движение по площадке в любых направлениях. Все должны вернуться на места, когда флажок опустится. Затем, поднимается флажок другого цвета. Можно поднимать одновременно несколько флажков.

**«Часы».** Приставные шаги в упоре лежа по кругу. Влево, вправо [11].

### **3.2 Оценка эффективности методики физической подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»**

С целью изучения соответствия физической подготовленности детей 6-7 лет нормативам ВФСК «ГТО» нами было проведено тестирование.

Детьми были выполнены следующие испытания:

- 1) Челночный бег 3x10 м;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- 3) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 4) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 5) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- 6) Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 7) Смешанное передвижение на 1000 м.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и образовательной программой, которую реализует ДООУ, у детей подготовительной группы проводится 3 занятия в неделю (2 – в спортивном зале, и 1 – на свежем воздухе). 1 занятие в спортивном зале стали проводить по разработанной нами методике.

После применения методики, было проведено повторное тестирование детей путем сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Для отслеживания прироста физических показателей испытуемых детей были вычислены средние значения результатов всех тестов до и после эксперимента (Таблица 3.2.1).

Таблица 3.2.1 – Результаты тестирования детей 6-7 лет до и после эксперимента

Тесты (ед. изм)	Среднее значение в начале эксперимента $X_{ср} \pm m$	Среднее значение после эксперимента $X_{ср} \pm m$	Прирост средних показателей, %
Челночный бег 3x10 м (с)	10,03 ± 0,14	9,76 ± 0,14	2,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	8,85 ± 1,21	11,20 ± 1,25	26,55
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	6,5 ± 0,85	8,90 ± 0,93	36,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	126,05 ± 2,72	131,8 ± 3,09	4,6
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	3,05 ± 0,26	3,70 ± 0,23	21,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	26,55 ± 1,63	28,0 ± 1,63	5,5
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	6,28 ± 0,12	6,13 ± 0,11	2,4

Из таблицы видно, что результаты всех тестов значительно увеличились. Наибольший прирост результата оказался в испытании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», а наименьший – в испытании «Смешанное передвижение на 1000 м».

Представим в таблицах соответствие средних результатов группы в каждом испытании знакам отличия комплекса (Таблица 3.2.2, Таблица 3.2.3).

Таблица 3.2.2 – Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО» до и после эксперимента у мальчиков

Тесты (ед. изм)	Среднее значение в начале эксперимента $X_{ср} \pm m$	Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО»	Среднее значение после эксперимента $X_{ср} \pm m$	Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО»
	до эксперимента		после эксперимента	
Челночный бег 3x10 м (с)	$9,76 \pm 0,20$	серебро	$9,49 \pm 0,21$	серебро
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	$12,40 \pm 1,59$	серебро	$14,60 \pm 1,72$	серебро
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$5,70 \pm 1,45$	серебро	$8,20 \pm 1,59$	золото
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$129,0 \pm 4,47$	серебро	$135,2 \pm 4,97$	серебро
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	$3,50 \pm 0,42$	серебро	$3,90 \pm 0,29$	серебро
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	$29,0 \pm 2,54$	серебро	$30,40 \pm 2,56$	серебро
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	$6,08 \pm 0,35$	серебро	$5,78 \pm 0,28$	серебро

Таблица 3.2.3 – Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО» до и после эксперимента у девочек

Тесты (ед. изм)	Среднее значение в начале эксперимента $X_{ср} \pm m$	Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО»	Среднее значение после эксперимента $X_{ср} \pm m$	Соответствие среднего результата знаку отличия ВФСК «ГТО»
	до эксперимента		после эксперимента	
Челночный бег 3x10 м (с)	10,29 ± 0,16	серебро	10,02 ± 0,18	серебро
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5,30 ± 0,94	бронза	7,80 ± 1,09	серебро
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	7,30 ± 0,98	серебро	9,60 ± 1,12	золото
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123,1 ± 3,31	серебро	128,8 ± 3,64	серебро
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2,60 ± 0,28	серебро	3,50 ± 0,36	золото
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24,10 ± 1,96	серебро	25,6 ± 1,97	серебро
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	6,52 ± 0,20	серебро	6,27 ± 0,21	серебро

Соответствие результатов испытуемой группы знакам отличия ВФСК «ГТО» до эксперимента представлено в приложении А.

Результаты представим также на рисунке ниже (Рисунок 3.2.1).



Рисунок 3.2.1 – Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» до эксперимента

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод о том, что по результатам тестирования 9 испытуемых (45%) на данном этапе опытно-экспериментальной работы могли бы претендовать на серебряный знак отличия ВФСК «ГТО», 3 (15%) – на бронзовый знак, а 8 тестируемых (40%) не выполнили все необходимые нормативы и не имели возможности получить знак, ни один тестируемый не показал уровень физической подготовленности, соответствующий золотому знаку отличия.

Обобщенные результаты всех пройденных испытаний экспериментальной группы на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы и их соответствие знакам отличия комплекса представлено в приложение Б.

Результаты представим также на рисунке ниже (Рисунок 3.2.2).



Рисунок 3.2.2 – Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» после эксперимента

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод о том, что по результатам тестирования 8 испытуемых (40%) на данном этапе опытно-экспериментальной работы показали результаты, соответствующие золотому знаку отличия ВФСК «ГТО», 6 испытуемых (30%) – серебряному знаку, результаты 5 тестируемых (25%) соответствуют бронзовому знаку, и только 1 ребенок (5%) не смог выполнить нормативы комплекса.

Далее, представим сравнительную гистограмму результатов констатирующего и контрольного этапов (Рисунок 3.2.3).

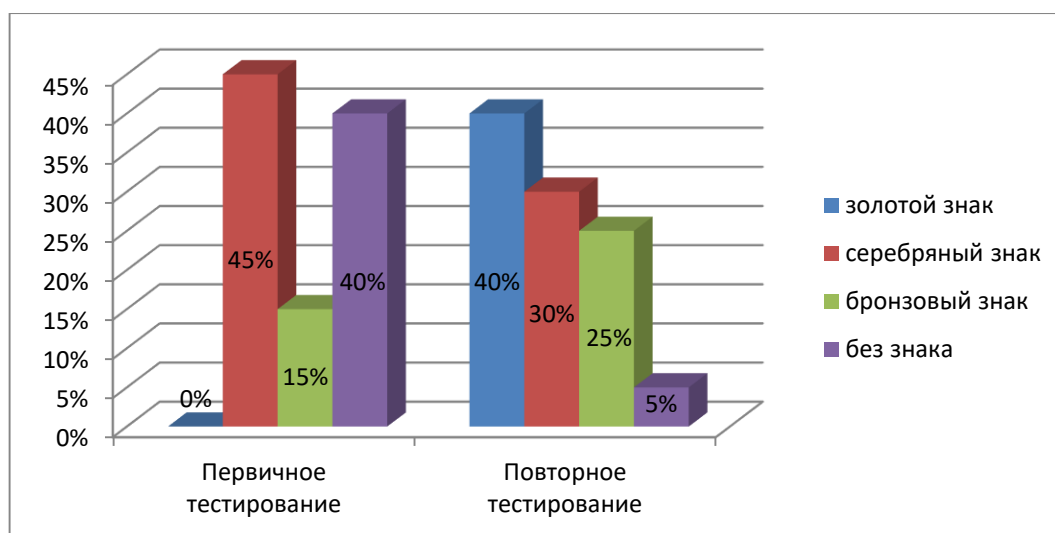


Рисунок 3.2.3 – Соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» в начале и конце эксперимента

Таким образом, подводя итог повторной диагностики уровня развития физических способностей у детей-дошкольников 6-7 лет, принявших участие в нашей опытно-экспериментальной работе, опираясь на данные рисунка 3.2.3 и таблицы 3.2.2, можно сделать вывод о том, что результаты группы стали значительно выше.

В Ермаковском районе, в котором проводилось исследование, существует 16 муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений. На момент эксперимента в ДООУ района обучалось 234 ребенка исследуемого возраста. Также, на новый учебный год перешло 149 ребенка, которым до конца 2021 года исполнилось 6 лет, и они могли принять участие в сдаче нормативов в декабре 2021 года.

На основе внутренних тестирований педагоги принимали решение об участии в сдаче нормативов комплекса «ГТО» 1 степени. По итогу решений в сдаче «ГТО» в 2021 году приняло участие 98 детей – это почти четверть от общего количества. Данное число тестируемых указывает на то, что остальные дети были вынуждены воздержаться от сдачи нормативов комплекса из-за низкой степени подготовленности. Всего в Ермаковском районе за 2021 год знаки отличия ВФСК «ГТО» 1 степени получили 30 человек (из 98



вышеуказанных), 19 из которых были участниками нашей экспериментальной группы.

На основе статистических данных можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика способствует более эффективному развитию физических способностей детей старшего дошкольного возраста, необходимых для выполнения нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 1 ступени.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав научно-методическую литературу, мы охарактеризовали исследуемый возраст, изучили предпосылки внедрения комплекса, раскрыли роль ВФСК «ГТО» в воспитании дошкольников, а также выявили основные средства и методы развития качеств, необходимых для сдачи нормативов комплекса. Исследования показывают, что дошкольный возраст очень важен в физическом воспитании ребенка, т.к. именно в этот период происходят самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности [25].

2. Нами была разработана методика подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» 1 ступени. Методика состоит из 4 блоков по 3 занятия, каждый из которых направлен на приоритетное развитие физических качеств, проверяемых обязательными тестами комплекса. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для сдачи тестов комплекса «по выбору» дополняют каждый блок. Занятия проводились 1 раз в неделю по 30 минут.

3. Исходя из полученных результатов проведенного педагогического эксперимента, выявлено, что разработанная нами экспериментальная методика эффективна и имеет положительное влияние на результаты изучаемых показателей физической подготовленности детей 6-7 лет. Из результатов тестирования можно сделать вывод, что за период эксперимента произошла динамика роста физических показателей. Так, разработанная нами методика будет способствовать более эффективному развитию физических способностей детей старшего дошкольного возраста, необходимых для выполнения нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 1 ступени.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аршинник, С. П. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 19–26.
2. Аршинник, С. П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / С. П. Аршинник и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С.19–23.
3. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А. А. Баранов // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2012. – Т. 97, № 3. – С. 9–14.
4. Бочарова, А. Е. ГТО как традиция / А. Е. Бочарова, О. Е. Бочарова // Педагогика сегодня : традиции и инновации : сборник научных статей / Научный издательский центр «Абсолют». – Волгоград, 2019. – С. 40–42.
5. Булычева, Н. А. Роль «ГТО» в профилактики гиподинамии у детей и подростков / Н. А. Булычева, А. О. Сафаров // Вопросы образования и науки : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Тамбов, 2017. – С. 151–154.
6. Веселова, Н. Ю. Роль комплекса ГТО в формировании здорового образа жизни будущего поколения / Н. Ю. Веселова, А. С. Веселова // Достижения современной науки и образования : сборник статей и тезисов докладов IV международной междисциплинарной конференции / Ставрополь : ООО «ЭльДирект». – 2018. – С. 85–89.
7. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. – Москва : Спорт, 2016. – 234 с. – ISBN 978-5-906839-79-4.
8. Воробьев, Н. С. Современный Всероссийский физкультурно-

спортивный комплекс ГТО – перспективы внедрения // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Екатеринбург: УГПУ, 2015. – С. 49–53.

9. Гелецкий, В. М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В. М. Гелецкий ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2008. – 342 с.

10. Гущин, А. Е. Возрастные и индивидуальные особенности психофизического развития детей как фактор преемственности физического воспитания / А. Е. Гущин // Известия института педагогики и психологии образования. – 2019. – № 4. – С. 113–119.

11. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / Л. В. Серых, С. А. Невмывака, Л. Я. Кокунько [и др.]. – Белгород: Графит, 2016. – 105 с.

12. Гошкодерова, Л. А. Методика использования средств, направленных на формирование универсальных учебных действий у старших дошкольников на занятиях по физическому воспитанию в условиях подготовки к сдаче норм ГТО 1 ступени / Л. А. Гошкодерова, Г. И. Семенова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции / Сургутский государственный университет. – Сургут. – 2021. – С. 168–171.

13. Дугнист, П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 11–24.

14. Дунникова, О. С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / О. С. Дунникова // Физическая культура и спорт в

современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 44–49.

15. Енченко, И. В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» / И. В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 4. – С. 45–51.

16. Ермолаева, Т. Н. Исторические и современные тенденции развития комплекса ГТО / Т. Н. Ермолаева // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2021. – № 3 (45). – С. 78–82.

17. Ефремова, Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79–82.

18. Захарова, Л. М. Приобщение детей к традициям физической культуры / Л. М. Захарова, Э. Ф. Абрахимова // Обмен знаниями как ключевое условие научного прогресса : сборник научных трудов. – Казань, 2021. – С. 154–157.

19. Ивонин, В. А. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 304 с.

20. Иерусалимова, М. В. Формирование спортивной мотивации дошкольников через подготовку к сдаче норм ГТО / М. В. Иерусалимова, Т. В. Калинина, О. А. Казакова, Л. А. Иванова // OlymPlus. – 2022. – № 1 (14). – С. 29–32.

21. Ионова, И. А. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в систему образования / И. А. Ионова // Эффекты внедрения ВФСК ГТО : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции / Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования». – Саратов. – 2017. – С. 67–72.

22. Казакова, О. А. ГТО в дошкольном образовании / О. А. Казакова, Т. А. Хусаинова, Д. Р. Суркова, Л. А. Иванова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 157–160.

23. Карась, Т. Ю. К вопросу о внедрении норм ГТО / Т. Ю. Карась, Т. В. Ерюшева // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и

решения. – 2015. – № 1. – С. 60–65.

24. Карпов, Н. В. Физиологические особенности формирования зрительного восприятия у детей старшего дошкольного возраста / Н. В. Карпов // Вестник Сургутского государственного университета. – 2018. – № 4 (22). – С. 80–83.

25. Катаева, Ю. С. Игровой стретчинг как эффективная форма физкультурно – оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения / Ю. С. Катаева, Н. С. Подорящая // Мир детства и образование : материалы XIV Международной научно-практической конференции / Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – Магнитогорск, 2020. – С. 159–163.

26. Качановский, А. Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом / А. Ю. Качановский // Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 4. – С. 60–61.

27. Кудинова, Ю. В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю. В. Кудинова, Л. А. Иванова, Н. Е. Курочкина // Вестник евразийской науки. – 2015. – Т. 7, № 1 (26). – С. 125.

28. Кузнецова, Н. И. Реализация комплекса ГТО в системе физкультурно-спортивной работы детского сада / Н. И. Кузнецова, Л. В. Правдова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет». – Шуя, 2022. – С. 26–29.

29. Курлат, А.М. Компетентностный подход в подготовке будущего педагога к реализации преемственности дошкольного и начального школьного образования // Начальная школа. – 2016. – № 11.– С. 35.

30. Куропаткина, А. А. К вопросу об анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностях детей старшего дошкольного возраста / А. А. Куропаткина, А. Е. Бояркина, Е. А. Луцева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6/1. – С. 202–207.

31. Курпоткина, А. А. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста // Современный педагогический взгляд. – 2020. – № 9 (46). – С. 16–26.

32. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014. 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 23.07.2014 пункт II/1.

33. Мусина, В. Е. Патриотическое воспитание школьников : учебно-методическое пособие / В. Е. Мусина ; Белгородский государственный национальный исследовательский институт. – Белгород : Белгород, 2013. – 156 с. – ISBN 978-5-9571-0773-6.

34. Перова, Е. И. Опыт апробации и внедрения комплекса ГТО в различных регионах Российской Федерации / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С.47–55.

35. Попов, М. В. Комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931 – 1941 годах / М. В. Попов, Л. Р. Рапопорт, Е. В. Харитоновна // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 73–79.

36. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

37. Правдов, М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация доктора педагогических наук / Правдов Михаил Александрович ; Ивановский государственный университет. – Шуя, 2003. – 419 с.

38. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013

года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

39. Руляева, Т. В. Формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств детей дошкольного возраста / Т. В. Руляева // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – С. 222–225.

40. Савиных, Л. Е. Методика физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени / Л. Е. Савиных, О. В. Булгакова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Сургутский государственный университет. – Сургут, 2019. – С. 376–380.

41. Сафронова, Т. И. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени / Т. И. Сафронова, М. А. Правдов, А. А. Щепелев // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека : материалы IV Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием XIV областной фестиваль «Молодые ученые – развитию Ивановской области» / Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет». – Шуя, 2018. – С. 424–426.

42. Степанов, В. С. Проблемы подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 1 ступени / В. С. Степанов, О. В. Балберова, А. Р. Федосеева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 2 (14). – С. 56–65.



43. Струко, И. Р. Значение ГТО – в физическом воспитании дошкольников / И. Р. Струко, М. Э. Хлыстова, Т. С. Гришина // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж, 2018. – С. 373–377.

44. Сухорутченко, О. А. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у старших дошкольников / О. А. Сухорутченко // Развитие современного образования: от теории к практике: материалы IV Международной научно-практической конференции / Чебоксары, 2018. – С. 244–247.

45. Трушик, О. М. Цели стратегии развития физической культуры и спорта в РФ и значимость ГТО в вузах Тюменской области / О. М. Трушик, Р. Р. Тимканов // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы Всероссийской научно-методической конференции / Тюменский индустриальный университет. – Тюмень, 2015. – С. 133–137.

46. Федосеева, А. Р. Об актуальности проблемы подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО 1 степени / А.Р. Федосеева // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки / Уральский государственный университет физической культуры. – Т. Вып.14. – Челябинск, 2017. – С. 177–180с.

47. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях : учебное пособие / О. А. Григорьев, Н. А. Карлова, Ю. Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.

48. Харламов, И. Ф. Педагогика : учебное пособие / И. Ф. Харламов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Гардарики, 2000. – 519 с. – ISBN 5-8297-0004-2

49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К.

Холодов, В. С Кузнецов. – 2-е изд., исир. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 4S0 с. – ISBN 5-7695- 0853-1

50. Черкасов, В. В. Физическая подготовленность школьников младших классов к выполнению нормативов комплекса ГТО / В. В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 387–390.

51. Чечета, М. В. Психолого-педагогические аспекты формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / М. В. Чечета // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 108–115.

52. Шебеко, В. Н. Учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» для специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование / В. Н. Шебеко // Репозиторий ПГПУ : [сайт]. – 2019. – URL : <https://elib.bspu.by/handle/doc/44818> (дата обращения : 19. 02. 2022).

53. Шибеева, А. А. Моделирование физкультурно-образовательной деятельности дошкольников с направленностью на подготовку к выполнению норм ГТО / А. А. Шибеева, Е. И. Овчинникова, С. А. Сруевич // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2019. – Т.14, № 2. – С. 137–145.

54. Шумилин, И. В. От норм ГТО к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу / И. В. Шумилин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 54–60.

55. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С. 204–206.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» до эксперимента

Испытуемый	Пол	Соответствие испытаний знаку отличия							Итоговое соответствие результатов знаку отличия
		Челночный бег 3x10м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Смешанное передвижение на 1000м	
испытуемый 1	ж	серебро	серебро	золото	серебро	золото	золото	золото	серебро
испытуемый 2	м	серебро	серебро	золото	серебро	золото	серебро	серебро	серебро
испытуемый 3	м	серебро	серебро	золото	серебро	серебро	серебро	золото	серебро
испытуемый 4	ж	-	бронза	золото	серебро	золото	серебро	серебро	-
испытуемый 5	ж	-	-	серебро	бронза	золото	-	бронза	-
испытуемый 6	м	серебро	серебро	серебро	золото	золото	золото	золото	серебро
испытуемый 7	м	серебро	золото	золото	золото	серебро	золото	золото	серебро
испытуемый 8	м	бронза	бронза	серебро	бронза	бронза	-	бронза	-
испытуемый 9	ж	бронза	серебро	бронза	серебро	бронза	серебро	серебро	бронза
испытуемый 10	ж	бронза	-	бронза	бронза	серебро	серебро	серебро	-
испытуемый 11	ж	золото	серебро	серебро	серебро	золото	золото	золото	серебро
испытуемый 12	ж	-	-	бронза	бронза	серебро	-	бронза	-
испытуемый 13	м	золото	серебро	золото	золото	золото	серебро	золото	серебро
испытуемый 14	ж	серебро	бронза	серебро	серебро	серебро	серебро	серебро	бронза
испытуемый 15	ж	серебро	серебро	золото	серебро	золото	серебро	золото	серебро
испытуемый 16	м	бронза	бронза	серебро	бронза	бронза	-	бронза	-

Окончание приложения А

Испытуемый	Пол	Соответствие испытаний знаку отличия							Итоговое соответствие результатов знаку отличия
		Челночный бег 3x10м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Смешанное передвижение на 1000м	
испытуемый 17	м	золото	серебро	золото	серебро	золото	золото	золото	серебро
испытуемый 18	м	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	серебро	серебро	бронза
испытуемый 19	ж	-	-	золото	бронза	золото	бронза	серебро	-
испытуемый 20	м	-	-	-	-	золото	-	бронза	-

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Итоговое соответствие результатов детей 6-7 лет знакам отличия ВФСК «ГТО» после эксперимента

Испытуемый	Пол	Соответствие испытаний знаку отличия							Итоговое соответствие результатов знаку отличия
		Челночный бег 3x10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Смешанное передвижение на 1000м	
испытуемый 1	ж	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 2	м	серебро	золото	золото	серебро	золото	серебро	серебро	серебро
испытуемый 3	м	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 4	ж	серебро	серебро	золото	серебро	золото	серебро	серебро	серебро
испытуемый 5	ж	бронза	бронза	серебро	серебро	золото	бронза	бронза	бронза
испытуемый 6	м	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 7	м	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 8	м	бронза	бронза	серебро	бронза	серебро	бронза	бронза	бронза
испытуемый 9	ж	серебро	серебро	серебро	серебро	серебро	серебро	серебро	серебро
испытуемый 10	ж	серебро	серебро	серебро	серебро	золото	серебро	серебро	серебро
испытуемый 11	ж	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 12	ж	бронза	бронза	бронза	бронза	серебро	бронза	бронза	бронза
испытуемый 13	м	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 14	ж	серебро	серебро	золото	серебро	золото	золото	серебро	серебро
испытуемый 15	ж	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 16	м	серебро	бронза	серебро	бронза	серебро	бронза	бронза	бронза

Окончание приложения Б

Испытуемый	Пол	Соответствие испытаний знаку отличия							Итоговое соответствие результатов знаку отличия
		Челночный бег 3x10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Смешанное передвижение на 1000м	
испытуемый 17	м	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото	золото
испытуемый 18	м	серебро	серебро	золото	серебро	золото	серебро	серебро	серебро
испытуемый 19	ж	бронза	бронза	золото	бронза	золото	бронза	серебро	бронза
испытуемый 20	м	-	-	-	-	золото	-	бронза	-

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

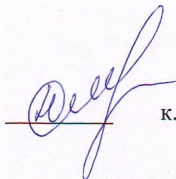
УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
А.Ю. Близовский  
« 01 » 07 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»**

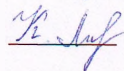
Научный руководитель



к. п. н., доцент

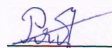
Н. В. Соболева

Выпускник



К. В. Линденберг

Нормоконтролер



Е. А. Рябченко

Красноярск 2022