

**Шкурина Ольга Михайловна,**  
*инструктор по физической культуре,*  
*МКДОУ детский сад № 485,*  
*г. Новосибирск, Россия*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

В статье представлен опыт работы по организации выполнения нормативов ГТО детьми 6 лет и сотрудниками детского сада. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в России набирает обороты, внедряясь и в дошкольные образовательные учреждения. Данный материал может быть полезен инструкторам по физической культуре при подготовке дошкольников к выполнению норм ГТО, т. к. содержит необходимую информацию по истории развития комплекса ГТО, по оформлению документации и подготовке оборудования, а также нормативные тесты.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), эффективная система физического воспитания, нормативы испытаний (тесты), возрастные ступени, знаки отличия.

**Shkurina Olga Mihajlovna,**  
*physical education instructor,*  
*MSOPEI Kindergarten № 485,*  
*Novosibirsk, Russia*

## **ORGANIZATION OF TRP STANDARDS IMPLEMENTATION IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

The article presents the experience in organizing the implementation of the TRP standards by children of 6 years and kindergarten employees. The revival of the sports complex «Ready for work and defense» in Russia is gaining momentum, introducing itself into preschool educational institutions. The material in this article may be useful to physical education instructors in preparing preschoolers for the implementation of the TRP standards, as contains the necessary information about the history of the development of the TRP complex, paperwork, equipment preparation, standart tests.

**Keyword:** All-Russian physical cultural and sports complex «Ready for Work and Defense» (TRP), effective system of physical education, tests specification (special training standards), age groups, distinctive insignia.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) направляет педагогов на решение одной из основных задач – охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [2]. Педагоги дошкольных образовательных учреждений задаются вопросами, как мотивировать дошкольников и их родителей к занятиям спортом, привить навыки здорового образа жизни. В этом может помочь внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему работы по физическому развитию старших дошкольников.

В 2014 г. президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал «Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с целью создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

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

В известном детском стихотворении С. Маршак 1937 г. «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак ГТО на груди у него. Больше не знают о нём ничего...» Значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне.

Те, кто учился в школе до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне», – программу

физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой, поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. В 1991 г. комплекс ГТО закончил своё существование, но с 2014 г. началось возрождение комплекса в современной России.

Зачем выполнять ГТО в XXI в.? Ответ для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Однако у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI в. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди могут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. При поступлении в высшие учебные заведения значок ГТО даёт дополнительные баллы (от 1 до 10).

В связи с вышесказанным началось внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в школы и детские сады с целью повышения эффективности работы по укреплению здоровья детей и обеспечения преемственности в физическом воспитании населения.

Для реализации планов по организации выполнения нормативов ГТО в детском саду № 485 г. Новосибирска было налажено тесное сотрудничество со специалистами Центра тестирования. Ими были даны рекомендации по консультированию родителей и сотрудников, подбору необходимого оборудования и проведению тренировок с детьми.

В ноябре 2019 г. началась консультативная работа с сотрудниками на темы «Что такое ГТО?», «Как зарегистрироваться на сайте GTO.RU?», «Зачем сдавать нормативы ГТО?». Из 70 работников детского сада

43 зарегистрировались на сайте ГТО, получив УИН (уникальный идентификационный номер), желающие выполнить нормы ГТО прошли ЭКГ с нагрузкой и, если не имели противопоказаний и серьёзных заболеваний, допускались к сдаче.



Для родителей и детей был оформлен информационный стенд, на котором размещены материалы из истории возникновения ГТО, нормативы

для разных возрастов населения, знаки отличия ГТО, которые можно получить при выполнении тестов.



В группах поместили объявления, призывающие родителей зарегистрироваться самим и зарегистрировать детей на сайте GTO.RU, чтобы принять участие в выполнении нормативов и постараться получить заветный значок. Было проведено много разъяснительных бесед,

индивидуальных и общих консультаций в тесном сотрудничестве с воспитателями групп.

Таким образом, на момент сдачи нормативов ГТО должен быть собран следующий пакет документов:

- заявка коллективная (ФИО ребёнка, дата рождения, УИН, «Допущен» с печатью);
- согласие законного представителя ребёнка на обработку персональных данных;
- справка от врача с I (основной) группой здоровья или фразой «Допущен к сдаче норм ГТО»;

- список с ФИО родителей и их телефонами; ФИО сотрудников, сдающих ГТО, их телефоны.

К сдаче норм ГТО старшие дошкольники готовились, выполняя упражнения, аналогичные нормативным тестам. Многие дошкольники посещают спортивные секции, где дополнительно развиваются физически, и это очень помогло при подготовке к выполнению нормативов. Сотрудники детского сада также проводили тренировки в спортивном зале.

31 января 2020 г. 23 воспитанника нашего дошкольного учреждения и четверо сотрудников успешно сдали нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами. Дети 6 лет относятся к I возрастной ступени.

Дошкольникам выдаются номера, которые приклеиваются на футболку. Выполнение тестов проходит одновременно по разным нормативам, каждый судья принимает свой тест, затем дети меняются, пока не сдадут все испытания.

Для проведения тестирования в спортивном зале должны быть обручи диаметром 90 см, закреплённые на стене, на высоте 2 метра от нижнего края обруча до пола; маты; мячи для большого тенниса (не менее 5 шт.); колпачки для разметки. Остальное оборудование предоставляет судейская команда.

Нормативы испытаний (тесты) для детей 6 лет:

- прыжок в длину с места; делается 3 попытки, засчитывается лучшая попытка;



- метание теннисного мяча с расстояния 6 метров в обруч диаметром 90 см, нижний край которого находится от пола на высоте 2 метра; из 5 попыток попасть от 2 до 4 раз;

- отжимание от пола над платформой, которая издаёт сигнал при нажатии на неё грудью; мальчики – от 7 до 17 раз, девочки – от 4 до 11 раз;



- пресс, как можно большее количество за 1 минуту; мальчики – от 21 до 35, девочки – от 18 до 30 раз;

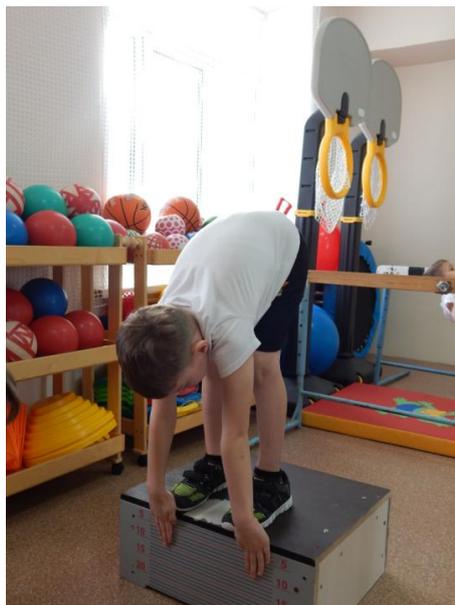


- подтягивание на низкой перекладине (90 см от пола); мальчики – от 6 до 15 раз, девочки – от 4 до 11 раз;

- челночный бег 3 x 10 м (преодоление дистанции в 10 метров 3 раза) или бег на 30 м;

- смешанное передвижение на 1000 м; можно бег сменять ходьбой;

• наклон вперёд из положения «стоя» ниже уровня тумбы; мальчики – от 1 до 7 см, девочки – от 3 до 9 см.



*Первое число в нормативах показывает, сколько раз нужно выполнить упражнение на бронзовый значок, второе – на золотой, среднее значение будет соответствовать серебряному значку.*

Все 23 воспитанника нашего детского сада получают значки ГТО, 10 из них – золотые! Для торжественного вручения золотых значков дети с родителями будут приглашены в мэрию города Новосибирска. Серебряные и бронзовые значки родители смогут получить в Центре тестирования.

Сотрудники, участвующие в сдаче норм ГТО, в течение года могут сдать нормативы, которые не выполнили в детском саду, в ближайших центрах тестирования. В спортивном зале они сдали отжимание от пола или подтягивание на низкой перекладине, пресс, гибкость, прыжок в длину с места. Бег на 2000 м, бег на лыжах, бег на 30 или 60 м, стрельба, плавание в бассейне сдаются в центрах тестирования. Ожидаем отличных результатов и от сотрудников нашего детского сада!

Надеюсь, опыт моей работы будет полезным инструкторам по физической культуре при организации выполнения норм ГТО в дошкольном образовательном учреждении. Подготовительный период ко дню непосредственного выполнения нормативов ГТО дошкольниками и

сотрудниками детского сада достаточно трудоёмкий, состоит из консультаций, бесед, регистрации и получения УИН (уникального идентификационного номера), получения справки с допуском, подготовки оборудования и тренировочных занятий. День сдачи нормативов для детей обернулся настоящим спортивным праздником, им было очень интересно проверить свои силы при выполнении тестов, каждый мечтал получить значок ГТО и очень старался. Присутствие судейской команды вносило в мероприятие компонент серьёзности и ответственности. Дошкольников наградили памятными дипломами, а получение значков ГТО – впереди. Свою работу я презентовала на районном методическом объединении инструкторов по физической культуре. Апробированные материалы оказались интересны и полезны коллегам, многие воспользовались ими в своей деятельности.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – Текст : электронный. – URL: <http://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 25.05.2020).*
- 2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384). – Текст : электронный // Консультант Плюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 21.06.2020).*
- 3. Журнал Новосибирского городского общественного фонда поддержки социальных инициатив «Общее дело». Специальный выпуск «ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – 2019. – Текст : непосредственный.*
- 4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». – Текст: электронный. – URL: <https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf> (дата обращения: 20.06.2020).*