

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный университет»  
Институт гуманитарных наук  
Кафедра социальной психологии и педагогического образования

**Методика подготовки младших школьников к выполнению нормативов  
ВФСК «ГТО»**

(выпускная квалификационная работа)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование,  
профиль «Психолого-педагогическое сопровождение  
физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности»

Выполнил (а)  
Студент (ка) 3 курса, группы 8.228Мз-3  
Марьяна Мария Максимовна

(подпись)

Руководители ВКР  
зав.кафедры физического воспитания  
канд.филол.наук,доц.  
Елена Вениаминовна Романова

ст. преп. кафедры физического  
воспитания  
Ольга Алексеевна Лопатина

Допустить к защите  
зав. кафедрой  
социальной психологии и  
педагогического образования  
д-р психол. наук, проф.  
Ирина Александровна Ральникова  
« 26 » октября 2024 г.

Выпускная квалификационная работа  
защищена « 27 » ноября 2024 г.  
Председатель ГЭК  
д-р. пед. наук, доц.  
Александр Владимирович Овчаров

Барнаул 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>   | 3  |
| <b>1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВФСК «ГТО»</b>                   | 6  |
| 1.1 История развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»                          | 6  |
| 1.2 Психофизиологические особенности младших школьников   | 9  |
| 1.3 Значение занятий спортом в учебном процессе   | 15 |
| <b>2 МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»</b>                    | 26 |
| 2.1 Основные компоненты методической работы   | 26 |
| 2.2 Развитие моторики у учеников начальной школы  | 28 |
| 2.3 Практические упражнения и программа тренировки для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»             | 32 |
| <b>3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВФСК «ГТО»</b> | 37 |
| 3.1 Организация и методика проведения эксперимента  | 37 |
| 3.2 Анализ результатов экспериментального исследования  | 38 |
| 3.3 Рекомендации по внедрению методики в образовательный процесс                                      | 43 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>   | 46 |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>   | 49 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>   | 55 |

## ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия в России наблюдается активное внимание к физической культуре и здоровому образу жизни, что связано с необходимостью повышения уровня физической активности населения, особенно среди молодого поколения. В этом контексте особую значимость приобретает выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который становится важным инструментом в формировании физической культуры, здоровья и ответственности у младших школьников.

Также стоит отметить, что в стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года были выделены следующие направления физического развития и культуры здоровья:

- Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью;
- Создание равных условий для занятия спортом;
- Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

Выдающийся педагог Сухомлинский В.О. придавал большое значение деятельности школы, учителей, направленной на улучшения здоровья школьников, особое внимание уделял ученикам младших классов. Он считал, что забота о здоровье детей - это важнейшее задание учителя в школе.

**Актуальность темы исследования** определяется необходимостью создания эффективных методик подготовки детей к выполнению норм ГТО, что может не только повысить физическую активность, но и способствовать формированию у детей мотивации к занятиям спортом.

**Степень изученности.** Литература по данной теме обширна и разнообразна. В исследованиях некоторых авторов подчеркивается важность раннего приучения детей к физической активности (Петров, 2018; Сидорова,

2020). Другие исследователи акцентируют внимание на положительном воздействии выполнения норм ГТО на здоровье и физическое развитие детей (Иванова, 2021). Однако, несмотря на это, существует недостаток методических подходов, нацеленных именно на подготовку младших школьников к выполнению норм ГТО. Это подчеркивает необходимость глубокого анализа и разработки эффективных способов подготовки этой категории учащихся.

**Целью данного исследования** является разработка методики подготовки младших школьников к выполнению ВФСК ГТО на основе анализа существующих подходов и практик.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить историю развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;
2. Определить психофизиологические особенности младших школьников;
3. Определить значение физической активности в образовательном процессе;
4. Обозначить основные компоненты методической работы;
5. Проанализировать формирование двигательных навыков у младших школьников;
6. Разработать практические упражнения и программу тренировки для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»;
7. Организовать и определить методику проведения эксперимента;
8. Произвести анализ результатов экспериментального исследования;
9. Разработать рекомендации по внедрению методики в образовательный процесс.

**Объектом исследования** являются младшие школьники.

**Предмет исследования** — методические особенности подготовки к выполнению норм ГТО.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в совершенствовании и дополнении методических разработок по внедрению комплекса ГТО.

**Практическая значимость** заключается в разработке методики по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО, а также использовании разработанной методики учителями физической культуры на своих уроках.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры. **Гипотеза исследования** заключается в предположении, что разработанная методика подготовки младших школьников к выполнению норм ГТО, включающая элементы игрового и соревновательного подходов, положительно скажется на мотивации учащихся и их физической активности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования будут использоваться такие **методы**, как анализ и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент, анкетирование и тестирование, а также статистические методы обработки результатов. Применение комплексного подхода к выполнению поставленных задач позволит добиться достоверных и значимых результатов, способствующих повышению эффективности подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВФСК «ГТО»

## 1.1 История развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

После революции 1917 года молодой Советский Союз остро нуждался в новых лидерах: энергичных и организованных представителях молодежи с отличной физической подготовкой. Страна активно продвигала идеалы труда, спорта, науки и многие другие аспекты жизни, стремясь к внедрению различных новшеств. В условиях гражданской войны обучение военному делу и физкультуре стало важнейшей задачей. С апреля 1918 года граждане в возрасте от 18 до 40 лет были обязаны осваивать военные навыки на своих рабочих местах. В 1920 году было основано «Военно-научное общество» (ВНО), которое функционировало в рамках Московской академии Рабоче-крестьянской Красной армии. Позже, в 1923 и 1924 годах, появились «Общество друзей воздушного флота» (ОДВФ) и «Общество друзей химической обороны и химической промышленности» (ДОБРОХИМ), которые объединялись общей целью — подготовить общество к обороне [4].

В 1930 году комсомол в «Комсомольской правде» выдвинул инициативу о создании Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), чтобы установить единые стандарты для оценки физической подготовки молодежи. Идея была поддержана, и 11 марта 1931 года были введены первые нормы «ГТО». Это программа нацеливалась на повышение физической формы, особенно среди young people. Был впоследствии широко рекламирован активистами «ОСОАВИАХИМ», которые привлекали к этому школьников и студентов. Для получения значка «ГТО» мужчинам требовалось достичь 18-летнего возраста, а женщинам — 17 лет, после чего их состояние здоровья проверял врач. Изначальный комплекс «ГТО» состоял из 21 испытания, включающих выполнение физических упражнений и знание теории по военным и физкультурным вопросам. Получение значка «ГТО» было важным

достижением для многих. Значок — это престиж, открывающим возможности для поступления в спортивные вузы и участия в крупных соревнованиях.

В 1932 году была введена вторая часть комплекса "ГТО", так как молодежь успешно прошла первую часть. В эту часть вошли 25 заданий: 3 теоретических и 22 практических для мужчин, и 21 для женщин. В новую программу были добавлены испытания, такие как:

- прыжки с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- спортивные прыжки в воду;
- преодоление полосы препятствий [1].

Уровень сложности заданий на второй ступени был повышен, поэтому необходима была регулярная физическая подготовка. В 1933 году Центральный комитет ВЛКСМ предложил внедрить для детей комплекс ГТО, который начал действовать с 1934 года под названием "Будь готов к труду и обороне" (БГТО).

Комплекс ГТО стал популярен в моменте и в 1934 году 5 миллионов советских граждан гордились его выполнением. На торжественном Московском физкультурном параде значок ГТО стал символом общественного участия. Многие спортсмены, достигшие успеха в спорте, выполняли нормы ГТО. С 1938 года проводились Всесоюзные соревнования по многоборью ГТО.

Со временем требования к комплексу регулярно пересматривались, в особенности в 1940-х, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах, что позволило успешно адаптировать его к изменяющимся общественным потребностям [35].

Со временем возникла необходимость усовершенствования подходов к организации занятий физической культурой. В 1972 году комплекс «ГТО» был модернизирован, чтобы охватить более широкий возрастной диапазон. Теперь он включает в себя пять уровней (для людей от 10 до 60 лет), каждый из которых содержит две основные составляющие: теоретическое обучение (например, основы защиты от оружия массового поражения) и практические занятия (бег, прыжки, силовые упражнения, лыжные гонки и плавание).

- I уровень - «Смелые и ловкие», для 10-13 лет;
- II уровень - «Спортивная смена», для 14-15 лет;
- III уровень - «Сила и мужество», для 16-18 лет;
- IV уровень - «Физическое совершенство», для 19-39 лет;
- V уровень - «Бодрость и здоровье», для 40-60 лет.

Для поощрения занятий спортом были установлены стандарты разной сложности. Участникам, которые успешно прошли испытания по программе «ГТО», вручались серебряные и золотые значки. Такая система способствовала комплексному развитию всех групп мышц и увеличению выносливости организма [34].

В период с 1974 по 1981 год были проведены всесоюзные соревнования по многоборью "ГТО". В 1985 году количество этапов для взрослых было сокращено до трех, а для школьников - до четырех. Распад Советского Союза отрицательно отразился на физическом воспитании, и с 1991 года комплекс практически прекратил свое существование.

В 2007 году, после того как Россия была выбрана для проведения зимних Олимпийских игр 2014 года, началось обсуждение планов по возрождению программы "ГТО". В 2013 году правительство России предложило вернуть комплекс в обновленном формате. Документы были утверждены на совместном совещании ключевых ведомств в марте 2013 года. Официальным стартом возрождения стал Указ Президента от 24.03.2014 года, который начал действовать с 1 сентября 2014 года [44]. Обновленная программа предлагает выполнение стандартов для разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) и дает возможность получить золотые, серебряные и бронзовые знаки.

Существует 11 уровней современных стандартов "ГТО", которые учитывают возраст и пол участников. Первые пять уровней предназначены для детей от 6 до 17 лет. С шестого по одиннадцатый уровни предназначены для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 70 лет и старше, с различными требованиями [42].

Программа включает обязательные и опциональные испытания. Например, для шестого уровня (самого популярного среди мужчин в возрасте 18-29 лет) обязательные нормы включают:

- бег на 30, 60 или 100 метров;
- бег на 3000 м;
- подтягивание, отжимания или рывок с гирей 16 кг;
- наклон вперед на гимнастической скамье.

Дополнительно могут быть выбраны такие испытания, как челночный бег, прыжок в длину, спортивные метания, лыжные гонки на 5 км, плавание на 50 м и иные активности. Для получения бронзового значка необходимо выполнить 7 норм, серебряного — 8, а золотого — 9.

Также предусмотрены 11 уровней для людей с ограниченными возможностями. В России активно реализуются государственные программы, нацеленные на развитие спорта и здорового образа жизни через различные мероприятия и центры тестирования. Возвращение «ГТО» получило положительный отклик и способствует росту интереса к физической культуре среди молодежи [32].

## 1.2 Психофизиологические особенности младших школьников

Младший школьный возраст охватывает период развития детей с 7 до 10-11 лет и отличается характерными изменениями в психическом и физическом состояниях, обусловленными анатомо-физиологическими особенностями. К 6-7 годам завершается формирование всех слоев клеток в коре головного мозга, и его размер достигает 90% от объема взрослого мозга. Лобные доли активно развиваются, что улучшает как аналитические, так и синтетические функции коры. Пропорция между возбуждением и торможением изменяется: торможение становится более устойчивым, что позволяет детям выполнять

более сложные действия. Семилетний ребенок способен выделять основные характеристики предметов и усваивать простейшие понятия.

Ребенок в этом возрасте часто выполняет задания с определенным напряжением и совершает множество лишних движений. Скелетно-мышечная система детей значительно укрепляется, а крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие. Это приводит к увеличению подвижности — дети активно стремятся бегать и прыгать. Эффективные двигательные навыки способствуют психическому развитию, формируя уверенность и социальное признание среди сверстников. Переход в школу меняет систему отношений ребенка с окружающим миром, и родителям важно поддерживать адаптацию к новым условиям, учитывая возникающие трудности [36].

В начальной школе у детей формируются важные компоненты образовательной деятельности, влияющие на их развитие. Это включает в себя освоение новых знаний, решение различных задач, радость от совместного обучения с одноклассниками и признание авторитета учителя. Эти элементы учебной деятельности способствуют существенным изменениям в психическом развитии детей. В это время активизируются мыслительные процессы, которые необходимы для дальнейшего освоения научных знаний и формирования основ самостоятельного обучения в жизни [29].

Исследования показывают, что с возрастом изменяются и мотивы учебной активности детей. Социальные мотивы, стремление к общению и совместной деятельности становятся все более актуальными наряду с познавательными. Они влияют не только на процесс учебы, но и изменяют отношение ребенка к школе и учителям. Например, если обучение связано с желанием избежать наказания со стороны строгих родителей, это может вызывать тревогу и напряжение. Напротив, стремление к знаниям наполняет учебный процесс радостью и увлечением.

Важным аспектом является различие между внутренними мотивами, связанными с учебной деятельностью, и внешними факторами. Познавательная

потребность, развивающаяся у детей, различается по своему выражению: у некоторых она проявляется в теоретической форме, у других — в практической, а у третьих может быть совсем слабо выражена. В процессе учебной деятельности также формируются психологические новообразования, значимые для дальнейшего развития детей [45]. Успех в обучении становится важным критерием для оценки не только знаний, но и личностных качеств ребёнка. Мнения родителей о школьной жизни могут оказывать влияние на самооценку и отношение к себе как к ученику. С течением времени ценности обучения у детей и их родителей могут не совпадать.

В этот период наблюдается активное развитие нервной системы, а работа внутренних органов становится более интенсивной. В нервной системе усиливаются процессы возбуждения, что делает младших школьников более эмоциональными и подвижными. К семи годам завершается созревание лобной доли, что закладывает основу для формирования произвольного поведения в будущем.

Младший школьный возраст также характеризуется увеличением физической выносливости и работоспособности, хотя в целом этот рост относителен, так как у детей сохраняется повышенная утомляемость и эмоциональная чувствительность. Учителя начальных классов отмечают, что после 20-25 минут занятия эффективность работы детей значительно снижается, а после активных игр они быстро утомляются.

Психологическое состояние учащихся также целиком зависит от новой обстановки, где им необходимо учиться, быть организованными и налаживать отношения с новыми сверстниками. Здоровье школьников в этот критически важный период очень хрупкое, но имеет потенциал для улучшения. Стоит отметить, что по сравнению с дошкольниками, дети младшего школьного возраста болеют реже — до четырех раз в год по сравнению с 5–6 у детей раннего возраста.

Развитие костно-мышечной системы у младших школьников имеет свои особенности: крупные мышцы развиваются быстрее мелких, что усложняет выполнение точных движений, необходимых при письме [45]. Однако к семи годам у детей активно развивается моторная координация, облегчая освоение новых движений и принося радость. Многие родители ищут для своих детей спортивные секции, что является разумным шагом для укрепления здоровья.

Дети младшего школьного возраста склонны выбирать такие виды спорта, которые легко осваиваются, особенно если они проходят в активной и игровой форме. Однообразные упражнения, требующие статического положения, вызывают у них трудности.

Этот период критически важен для развития и укрепления мышечной системы, повышения работоспособности дыхательных мышц, улучшения координации и формирования навыков управления телом. Силовые тренировки и упражнения для наращивания мышечной массы в этом возрасте неэффективны. Доступны различные виды спорта: плавание, танцы, гимнастика, легкая атлетика, боевые искусства и теннис. Если такие занятия нравятся детям, они содействуют улучшению здоровья. Вместе с тем, недоступность физической активности, длительное время за партой, запрет на подвижные игры, и стресс негативно сказываются на состоянии здоровья школьников. Поэтому детям следует уделять больше времени прогулкам и спорту, ведь физическая активность полезна для всех систем организма, в том числе и нервной.

Важно организовать распорядок дня так, чтобы мотивировать детей заботиться о своем здоровье и выбирать активные занятия на свежем воздухе. Поступление в школу кардинально меняет жизнь ребенка, и обучение становится его основной задачей. Не всегда у детей формируется правильное отношение к учебе, поэтому педагоги и родители должны объяснять, что обучение — это увлекательный процесс, позволяющий открывать новое.

В младшем школьном возрасте основное внимание уделяется мышлению, что приводит к активному развитию и изменениям мыслительных процессов. Образовательный процесс организован так, что словесно-логическое мышление становится ключевым. Осваивая научные понятия, дети начинают формировать основы теоретического мышления, что зависит от того, как и что они изучают. Применение различных методик развивающего обучения демонстрирует заметные результаты [46].

В этот период также активно развивается внимание. Без его достаточного уровня обучение становится затруднительным. Учитель должен удерживать внимание учащихся на материале, однако дети способны сосредоточиться на одной задаче всего на 10-20 минут. У младших школьников имеются особенности внимания, среди которых основная — слабая произвольная регуляция. В отличие от старших ребят, которые могут заставить себя сосредоточиться на сложных задачах ради будущего результата, младшие школьники требуют близкой мотивации для концентрации [30].

Непроизвольное внимание у них развито значительно лучше; все новое и интересное притягивает их внимание без дополнительных усилий. Невнимательность детей может быть вызвана различными причинами: от лени до повышенной возбудимости.

Память также трансформируется под воздействием учебного процесса. Учащиеся лучше запоминают конкретные факты, лица и события, чем длинные описания. Они должны развивать навыки дифференциации в запоминании, чтобы четко понимать, что именно нужно заучивать и каковы цели этого процесса.

Между мальчиками и девочками младшего школьного возраста наблюдаются различия в процессах запоминания [50]. Девочки легче могут организовать свою память, показывая лучшие результаты в произвольном запоминании. Мальчики, в свою очередь, более успешны в освоении различных методов запоминания.

Эффективность запоминания можно увеличить благодаря осмыслению изучаемого материала. Способы осмысления могут варьироваться. Например, для запоминания текста или сказки важно составить план. Для самых маленьких полезно и доступно создавать план в виде последовательности картинок. Если иллюстраций нет, можно описывать, какие картины следовало бы нарисовать, начиная с начала рассказа и далее. В дальнейшем эти картинки можно заменить на список основных идей.

Что касается мотивации, то, что побуждает ребенка в начале его школьной жизни? Приобретая идентичность школьника, он стремится к хорошим результатам. Важным мотивом учебной деятельности является подтверждение своего статуса. Поощрения от учителя и родителей оказывают значительное влияние на самочувствие ребенка. Социальные мотивы включают ответственность и необходимость образования. Большинство младших школьников проявляют познавательный интерес на достаточно низком уровне, за исключением одаренных детей, которым свойственно глубокое увлечение учебными дисциплинами. Формирование самооценки у младших школьников также имеет важное значение и во многом зависит от оценок, получаемых от учителя и родителей [31].

Таким образом, общее внимание к процессам запоминания и усвоения информации у младших школьников необходимо усиливать с помощью разнообразных методов и подходов. Важно учитывать, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подходить другому. Учителя и родители должны быть готовы экспериментировать с различными техниками, чтобы найти оптимальные способы формирования у детей эффективных стратегий обучения.

Кроме того, игровая форма обучения может значительно повысить мотивацию и интерес детей к учебному материалу. Игры, направленные на развитие памяти и внимание, не только делают процесс обучения более увлекательным, но и способствуют закреплению изученного материала. Метод

игровых заданий также позволяет детям легче воспринимать информацию, так как они учатся в расслабленной и непринужденной обстановке.

Нельзя недооценивать значение командной работы и взаимодействия между детьми. Совместные занятия способствуют обмену опытом и развитию коммуникативных навыков. Дети, работая вместе, учатся не только запоминать информацию, но и обосновывать свои мысли, что в свою очередь способствует глубокому осмыслению изучаемого материала.

### 1.3 Значение занятий спортом в учебном процессе

В образовательной сфере физическое воспитание традиционно направлено на формирование здорового образа жизни и физической подготовки учащихся. В России данное направление развивается, опираясь на опыт советской системы физического воспитания. Теоретические и практические основы этой системы были разработаны с учетом особенностей жизни молодого поколения.

Развитие личности во всех аспектах - ключевой становится все более важным аспектом прогрессивного развития современного общества. Прогресс знаний и методов в области физического воспитания развивает нашу жизнь в целом. Радикально изменилось понимание физической активности, в частности упражнений, как средства укрепления как физиологических, так и психологических процессов в организме [34].

Спорт и физическая культура имеют огромное воздействие, способствуя развитию ловкости, скорости, силы, выносливости и гибкости. Хорошая физическая форма помогает быстрее осваивать новые профессии и играет важную роль для профессионалов воздушного и космического флота. Регулярная физическая активность также способствует улучшению интеллектуального развития, повышая внимание, воображение и общую работоспособность. Это приводит к тому, что школьники, поддерживающие

хорошую физическую форму, лучше усваивают учебный материал и реже болеют.

Важно отметить, что тренировки и занятия спортом оказывают значительное воздействие на долгосрочные перспективы жизни, способствуя укреплению самооценки и созданию фундамента для достижения успеха в карьере. Наблюдения показывают, что физическая активность не только способствует развитию умственных способностей, но также формирует важные нравственные черты, такие как настойчивость, смелость, уверенность, стойкость и способность преодолевать трудности, а также помогает в развитии навыков взаимодействия и работы в коллективе [47].

К сожалению, не все учащиеся осознают важность занятий спортом. Многие из них удовлетворяются только посещением уроков физкультуры, что не позволяет компенсировать недостаток физической активности. Это может привести к проблемам, таким как лишний вес, отставание в физическом развитии и ухудшение когнитивных способностей.

Физическое воспитание - это процесс, направленный на изучение и развитие физических упражнений, формирование качеств личности, а также внушение знаний и мотивации. В вузах основным способом физического воспитания являются обязательные занятия по дисциплине "Физическая культура". Социально значимые результаты этого процесса включают в себя физическую подготовленность, знания, навыки, а также укрепление здоровья и физическую реабилитацию [1].

Однако большинство из этих достижений остаются неполными, что указывает на проблему недостаточной физической подготовки младших школьников. Образовательные цели в этой сфере часто не реализуются эффективно, что подчеркивает важность более всестороннего подхода к физическому воспитанию [15].

Одной из важных задач является обеспечение последовательности физического воспитания в школах. Это подтверждается разнообразием

названий предмета, отсутствием единства в целях физического воспитания, недостаточной связью между теоретическими и практическими аспектами учебных материалов, а также различиями в критериях и стандартах оценки физической подготовленности в учебных заведениях.

Физическое воспитание детей в семейной обстановке играет важную роль в их физическом, психическом и умственном развитии, а также в поддержании здоровья. Эффективность этого процесса зависит от готовности родителей и старших детей к этому виду активности [51]. Однако многие родители не обладают необходимыми навыками для полноценного физического воспитания своих детей, что указывает на проблему подготовки старших детей и школьников. Эта проблема связана с несоответствием образовательных стандартов реальным потребностям жизни после учебы, что может привести к проблемам со здоровьем и развитием детей, отрицательно сказываясь на их будущем.

Одной из главных целей физического воспитания является укрепление здоровья молодежи, особенно будущих родителей. В условиях ухудшающейся ситуации со здоровьем младших школьников, обусловленной наследственными факторами, образом жизни и экологической обстановкой, решение этих проблем становится все более актуальным.

Физическое воспитание играет значительную роль в оказании воздействия на организм человека. У младших школьников может быть различный уровень здоровья, физического развития и подготовки. Одинаковые методы обучения могут оказывать различное воздействие на разные личности. Поэтому необходимо придерживаться индивидуального подхода к работе с теми, кто имеет проблемы со здоровьем. В связи с этим персонализация процесса физического воспитания становится одной из ключевых задач [2].

Выполнение этих задач затрудняется рядом проблем, включая недостаток квалифицированных специалистов, ограниченные материальные ресурсы, недостаточную информационную поддержку, отсутствие медицинского

наблюдения за здоровьем детей, а также отсутствие современных научных разработок и учебных материалов.

Физическая культура играет ключевую роль в обществе, способствуя развитию как физических, так и психических способностей, включая гибкость, координацию и силу. Она также способствует формированию моральных ценностей и выносливости, устанавливая связь между физической активностью и нравственными принципами. Помимо этого, образовательная функция физической культуры позволяет погрузиться в теорию этой области, ее историю и эстетическую ценность. Оздоровительно-гигиеническая функция играет важную роль в борьбе с гиподинамией, подчеркивая важность физической активности для здоровья. И, наконец, общекультурная функция физической культуры обеспечивает организацию досуга через разнообразные и увлекательные занятия [14].

Физическое воспитание, наряду с общими целями всестороннего развития индивида, направлено на достижение определенных специфических задач:

- Повышение физического благополучия и укрепление организма способствуют нормальному росту и повышению производительности. Сохранение здоровья общества является важной задачей государственных органов, которая может быть решена только при регулярном медицинском и педагогическом мониторинге состояния здоровья и физической активности младших школьников с учетом их индивидуальных особенностей;
- Продвижение и улучшение двигательных способностей и умений, а также соответствующих знаний. Эти навыки играют важную роль в различных областях жизни и являются основой практической деятельности учащихся;
- Развитие фундаментальных физических характеристик, таких как мощность, скорость, стойкость, подвижность и гибкость, необходимых для успешного выполнения разнообразных действий;

- Стимулирование постоянного интереса к занятиям спортом происходит благодаря проведению факультативных занятий;
- Повышение уровня гигиенической культуры и освоение основ физической активности;
- Развитие навыков организации и участие младших школьников в спортивной сфере через проведение различных мероприятий.

Изучение вопросов индивидуализации занятий по физическому воспитанию у школьников является важным и актуальным направлением. Основная цель заключается в разработке методов отбора и организации содержания занятий. Наблюдения и рекомендации врачей играют ключевую роль в определении групп младших школьников с учетом их здоровья и физических особенностей. Особое внимание необходимо уделять применению индивидуального подхода к обучению младших школьников с различными потребностями, чтобы помочь им достичь физического совершенства [13].

Необходимо обращать внимание на содержание занятий. Переход младших школьников из подготовительной группы в специальную должен происходить, плавно чередуясь или "по мере необходимости". Структура урока физической культуры должна быть одинаковой для всех школьников: основной, подготовительной и специальной медицинских групп, однако различия должны быть в объеме физических упражнений и содержании учебного материала каждой части урока.

Эффективность занятия физической культурой во многом зависит от методов организации работы младших школьников. Фронтальный метод может быть использован как в начале, так и в конце урока, когда преподаватель общается со всей группой. Групповой метод применяется в основной части занятия, особенно при изучении сложного материала. Его преимущество заключается в том, что преподаватель может уделить больше времени отстающим младшим школьникам, не прерывая общий процесс. Индивидуальные занятия предполагают, самостоятельное выполнение

упражнений и используются как в основной, так и в подготовительной группы, что помогает проводить корректирующие упражнения и развивать двигательные навыки индивидуально.

Необходимо также создать специальные программы физических упражнений, учитывая состояние здоровья учащихся и проводить различные мероприятия и соревнования для исправления недостатков [16].

Все дети могут быть разделены на три категории: А, В и С. Категория А включает заболевания, которые влияют на сердечно-сосудистую систему и требуют специальных нагрузок для улучшения общей выносливости. Категория В охватывает заболевания органов брюшной полости, где рекомендуются упражнения для правильной осанки и дыхательные практики. Категория С объединяет нарушения опорно-двигательного аппарата и необходимость выполнения упражнений для увеличения подвижности и укрепления мышечного корсета [12].

Если для подгруппы А нет противопоказаний для выполнения контрольных норм, таких как наклон из положения стоя, челночный бег и подтягивание на перекладине. Участники подгруппы В могут выполнять челночный и шестиминутный бег, но должны быть осторожны при выполнении упражнений наклонов из положения сидя, подтягиваний и прыжков в длину с места. Контрольные упражнения составляются с учетом индивидуальных физических возможностей каждого человека.

Оценка прогресса в физическом воспитании должна опираться на участие младших школьников в занятиях спортом и их прогресс в соответствии с установленными стандартами. Поэтому индивидуализация подхода к занятиям физической культурой, учитывая состояние здоровья детей, помогает оптимизировать тренировочный процесс для всей группы.

Младшие школьники из специальной медицинской группы имеют возможность присоединиться к подготовительной группе, при условии грамотного выбора уровня нагрузки [46].

Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности при проведении учебного процесса, включая подбор подходящих физических упражнений в соответствии с диагнозом и использование разнообразных методов оценки достигнутых результатов.

Для детей специальной медицинской группы необходимо применять различные методики обучения, избегая включения соревновательных аспектов.

Для улучшения общего состояния здоровья рекомендуется организовать дополнительные тренировки по физической подготовке. Главные занятия должны быть индивидуализированы в зависимости от характера заболеваний и уровня физической подготовки школьников [11].

Все учащиеся обязаны соблюдать установленные нормы по физкультуре, за исключением случаев, когда это противопоказано. Оценка их успеваемости должна зависеть от их личного отношения к занятиям спортом. Необходимо разработать методические рекомендации для контроля выполнения учащимися установленных нормативов.

Развитие физической культуры личности оказывает значительное влияние на поведение людей и их общую культуру. Уровень развития этой области определяет способность человека использовать средства физической культуры для самосовершенствования, поддержания здорового образа жизни и организации активного отдыха. Для воспитания физической культуры у детей и достижения ключевых целей физического воспитания необходим комплексный подход, основанный на разнообразных методах и средствах физического развития [10].

Физическое воспитание включает в себя следующие основные методы:

- 1) физические упражнения;
- 2) природные условия и силы;
- 3) режим питания и отдыха;
- 4) утренняя гимнастика;
- 5) разнообразные варианты занятий спортом вне учебного процесса.

Методы физического воспитания представляют собой множество стратегий, направленных на достижение определенных целей и тесно связанных с средствами физической культуры. Основным методом физического воспитания являются физические упражнения, которые могут быть применены в различных формах. Успех в использовании этих упражнений зависит от активности и мотивации школьника. Сознательное стремление и нацеленность его на улучшение своих физических способностей способствуют более эффективному развитию.

Важную функцию в физическом воспитании выполняют методы убеждения и позитивного примера, которые помогают младшему школьнику понять важность занятий спортом и правильного выполнения упражнений. Эти методы широко используются в общении, лекциях и индивидуальной работе. Также значительное влияние на процесс физического воспитания оказывают методы поощрения и наказания, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм и участие в оздоровительных мероприятиях [17].

Принципы физической подготовки представляют собой обобщенные концепции и теоретические основы, которые направляют поведение и действия людей при решении различных задач. Педагогические принципы физической культуры включают в себя научные и методические принципы, отражающие закономерности освоения двигательных навыков, развитие физических способностей и личностных качеств в процессе активных занятий.

Принцип единства обучения и развития подчеркивает, что форма и содержание взаимосвязаны друг с другом.

Принцип структурированности предполагает, что любая деятельность должна быть завершена организованно и с соблюдением определенной последовательности действий.

Основа принципа учета индивидуальных особенностей заключается в уникальности каждого человека, обусловленной разнообразием биологических и социальных влияний [9].

Разбор и объединение движений отражают особенности мышления и практической работы, проявляясь при декомпозиции сложных физических упражнений на более простые составляющие.

Принцип сознательного управления движениями объединяет движения с ментальными процессами, что требует сосредоточенного внимания на выполнении упражнений.

Основанный на идее, что активность играет ключевую роль в формировании личности, принцип постепенного увеличения и изменения нагрузки предполагает, что постепенное увеличение нагрузки на организм способствует развитию личности.

Принцип учета условий деятельности показывает, что результаты физической активности влияют на окружающие условия.

Все эти принципы взаимосвязаны и органично взаимодействуют друг с другом [16].

Различные методы организации занятий физической культурой представляют собой разнообразные воспитательные мероприятия, основанные на физической активности. Они способствуют формированию определенного образа движения, который необходим для полноценного развития молодежи. К таким формам можно отнести:

- 1) занятия физкультурой;
- 2) программы здоровья, включающие в себя утреннюю гимнастику, физкультминутки и закаливающие процедуры с упражнениями.
- 3) тренировки в одиночку физических упражнений [8].

Каждая из этих форм направлена на достижение общих целей физического воспитания и всестороннего развития младших школьников, имеет свои задачи и занимает определенное место в расписании учащегося.

Организация физического воспитания в учебных заведениях формируется с учетом задач воспитания и образования, а также учитывает возрастные и

индивидуальные особенности учеников, их физическую подготовку и особенности учебного заведения.

В процессе обучения в школе и университете формируются основные принципы физического воспитания молодежи, которые осуществляются через различные виды занятий, внешкольные мероприятия и спортивные соревнования. Интеграция внеклассной работы по физической культуре с учебным процессом имеет большое значение.

В контексте общей педагогической работы можно выделить несколько направлений. Одним из них является углубление знаний о санитарии и гигиене среди обучающихся, а также формирование соответствующих навыков. Важно проводить разговоры о гигиене, методах укрепления здоровья и закаливания. Полезно организовывать встречи со спортсменами и проводить лекции о важных событиях в мире спорта [18].

Для улучшения физического состояния младших школьников с применением природных факторов (солнце, свежий воздух, вода) необходимо организовывать экскурсии и спортивные походы с образовательной направленностью. Особое внимание уделяется повышению спортивного мастерства учащихся и развитию их спортивных навыков через участие в добровольных секциях. Занятия в таких секциях могут включать помощь тем, кто отстает, мотивацию к регулярным тренировкам и подготовку к соревнованиям [37].

Современные методы физического воспитания подтверждают, что возможно создать спортивные секции в зависимости от ресурсов университета и интересов обучающихся. Участие в секциях открыто только для школьников, прошедших медицинское обследование. Важной частью внеаудиторной деятельности является организация спортивно-массовых мероприятий, таких как праздники, соревнования и акции по здоровому образу жизни [7].

Участие в спортивных соревнованиях помогает учащимся закрепить учебные навыки и развить свои личностные качества. Борьба за победу и

ответственность за результаты способствуют развитию моральной силы и физической выносливости. Такие мероприятия способствуют укреплению дружеских отношений в коллективе и позволяют преподавателям лучше понять индивидуальные особенности младших школьников, что важно для коррекции учебного процесса. учебно-педагогический процесс.

Фокусировка на предстоящих соревнованиях способствует увеличению заинтересованности в учебном процессе. Особенно положительное влияние на результативность учащихся оказывает ожидание предстоящих командных соревнований по учебному материалу.

Необходимо помнить о значимости прогрессивного, гуманистического и индивидуально ориентированного подхода к физическому воспитанию. Проблемы в этой области должны быть включены в Государственную программу по воспитанию молодежи и требуют корректировки и поиска эффективных путей их решения. Этот процесс должен быть непрерывным и привести к конкретным мерам, способствующим улучшению качества жизни и здоровью детей, школьников и студентов [20].

## **2 МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»**

### **2.1 Основные компоненты методической работы**

Основные компоненты методической работы по подготовке младших школьников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК "ГТО") включают в себя следующие аспекты [41]:

1. Планирование и организация занятий:
  - Составление учебных планов и расписания тренировок, учитывающего возрастные особенности и физическую подготовленность учащихся.
  - Использование разнообразных форм работы (уроки, кружки, спортивные мероприятия).
2. Разработка программ обучения:
  - Создание программ, ориентированных на возрастные группы и уровни физической подготовленности.
  - Включение разных видов физической активности, необходимых для выполнения нормативов комплекса.
3. Методические материалы:
  - Подготовка и распространение методических рекомендаций, пособий и инструкций для учителей физической культуры и тренеров.
  - Использование современных технологий и мультимедиа для повышения эффективности обучения.
4. Оценка физической готовности:
  - Проведение регулярной оценки уровня физической подготовки учащихся с использованием тестов и нормативов ГТО.
  - Введение системы мониторинга достижения итоговых результатов.

5. Координация работы с родителями:
  - Информирование родителей о целях и задачах комплекса ГТО, а также об их роли в подготовке детей.
  - Проведение совместных мероприятий и акций для повышения интереса к физической культуре и спорту.
6. Стимулирование интереса к физической культуре:
  - Организация соревнований, праздников и акций, направленных на популяризацию здоровья и физической активности.
  - Введение системы поощрений для активных участников и тех, кто достиг успехов в выполнении нормативов.
7. Обучение педагогов:
  - Повышение квалификации учителей физической культуры через тренинги, семинары и курсы по методике подготовки учащихся к нормативам ГТО.
  - Обмен опытом между педагогами для внедрения лучших практик в образовательный процесс [6].

Социальная адаптация младших школьников через физическую культуру включает вовлечение их в командные виды спорта. Это не только способствует развитию физических навыков, но и формирует межличностные отношения и командный дух. Спортивные игры могут стать неотъемлемой частью программы подготовки к выполнению нормативов ГТО, создавая условия, в которых ученики учатся сотрудничать и поддерживать друг друга.

Важно обратить внимание на разнообразие деятельности, предлагая детям различные виды спорта и активности, что позволяет сохранить интерес и мотивировать их к занятиям физической культурой. Это может включать эстафеты, тренировки на стадионах, а также выезды на природу для проведения спортивных мероприятий.

Поддержка со стороны администрации образовательных учреждений также играет ключевую роль. Создание благоприятных условий для занятий

физической культурой, обеспечение необходимым оборудованием и проведение инфраструктурных улучшений способствуют более активной вовлеченности детей в спортивные мероприятия. Сотрудничество с местными спортивными клубами поможет расширить горизонты и предложить дополнительные возможности для развития физической активности.

## 2.2 Развитие моторики у учеников начальной школы

У младших школьников происходит процесс роста и развития. В этот период происходит увеличение массы тела, увеличение длины, формирование органов и систем организма и другие изменения, связанные с физическим развитием. определенные этапы его детства [21].

Возраст детей от 6 до 11 лет называется младшим школьным периодом. При определении этого возраста учитываются особенности психического и физического развития, а также становление детей в учебной среде, которая становится приоритетной.

В равной степени со всеми другими изменениями, хотя скорость этого процесса может быть различной. быстрее, чем увеличение массы.

У детей этого возраста суставы обладают высокой подвижностью, связки гибки, а скелет содержит много хрящевой ткани. Позвоночник остается подвижным до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст идеально подходит для развития гибкости в основных суставах. Физическое развитие детей протекает гармонично.

В возрасте 6-7 и 10-11 лет у детей начинают проявляться интересы и склонности к различным видам физической активности. На этом этапе формируются индивидуальные особенности в двигательной сфере и предпочтения к определенным видам спорта, что способствует успешной адаптации к занятиям физкультурой. Это позволяет выбирать наиболее эффективные методики физического развития для каждого ребенка. Важно

учитывать функциональные возможности организма детей при выборе нагрузок и методов тренировок. Младшим школьникам необходимо обеспечивать достаточный уровень физической активности, учитывая их высокую потребность в движении [22].

Физическое воспитание - это учебный процесс, направленный на изучение физических упражнений и развитие различных аспектов личности, включая морфологические и функциональные характеристики. В школе основным способом осуществления этого процесса являются обязательные занятия по дисциплине "Физическая культура", которые способствуют всестороннему развитию учеников, взаимодействуя с другими аспектами образования, такими как умственное и моральное воспитание.

Изменения в росте костей особенно заметны в лицевой области и длинных костях конечностей у детей. Вместе с тем, костная система детей содержит больше воды и белков, но меньше неорганических соединений, чем у взрослых [10].

В раннем школьном возрасте важно проводить, решать несколько ключевых задач:

- 1) Повышение благополучия организма, коррекция положения тела, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию и формирование устойчивости к негативным воздействиям к неблагоприятным условиям окружающей среды;

- 2) освоение основ важных физических движений;

- 3) для улучшение координационных способностей (точность движений, равновесие, ритм, скорость и точность реакции, согласование движений, ориентирование) и физической подготовки (скорость, сила, выносливость, гибкость);

- 4) создание основных знаний о личной гигиене, установлении режима дня и понимании важности физической активности для здоровья. развитие двигательных навыков;

5) изучение основных видов спорта, сопровождаемое знакомством с используемыми в них снарядами и инвентарем, а также освоением правил безопасности во время занятий;

6) стимулирование самостоятельной физической активности через активные игры, что способствует выявлению интересов и предпочтений к различным видам спорта;

7) воспитать дисциплину, дружелюбие, честность и смелость во время физической активности, а также развить психические процессы (память, мышление и т.д.) через физические занятия [38]

С ростом нагрузки на ум детей во время учебы, их физическая активность и время, проведенное на свежем воздухе, сокращаются. Поэтому важным условием для полноценного развития ребенка и улучшения его умственной работоспособности является правильное физическое воспитание в этот период.

Задача начальной школы - укрепление здоровья и развитие физических способностей учеников. Здоровье является основой для достижения успехов в учебе и других сферах жизни. Известный педагог В. О. Сухомлинский подчеркивал важность заботы о здоровье школьников, особенно в младших классах, как одну из главных обязанностей учителя.

Одной из основных целей физического воспитания является улучшение здоровья учеников. Однако на данный момент эта проблема не решена эффективно. С возрастом количество здоровых школьников сокращается, что свидетельствует об общей тенденции ухудшения здоровья населения, вызванной различными факторами [4].

Более чем 500 тысяч детей, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, включая территории с радиационным загрязнением, подвергаются негативному воздействию разрушительных генетических эффектов. Это приводит к увеличению числа, учащихся с серьезными заболеваниями. Создание специального учебно-методического комплекса

физического воспитания, учитывающего эти факторы, является важной задачей.

Физическая культура играет важную роль в обществе. Она помогает развивать все физические качества человека, такие как сила, гибкость, координация и адаптивность. Физические качества человека – это сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Кроме того, она формирует выносливость и моральный дух у людей. Занятия должны быть направлены на достижение высоких моральных ценностей и борьбу с отрицательными явлениями, такими как алкоголизм. Образовательная функция физической культуры заключается в изучении теории и истории этой области, а также развитии эстетики и эмоциональной реакции через занятия спортом [23].

В области физического воспитания широко используются упражнения из различных разделов школьной программы.

Гимнастика является основой двигательной культуры и способствует развитию координации движений, точности и эстетики.

Лёгкая атлетика включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метания, которые улучшают физические качества и влияют на работу различных систем организма.

Игры характеризуются активными движениями, такими как бег, прыжки и броски, которые помогают преодолевать препятствия и развивают естественные движения.

Туризм используется в качестве средства физического воспитания, объединяя теоретическую и физическую подготовку с активным передвижением в походах.

Плавание - это упражнение, которое позволяет человеку ощутить отсутствие гравитации, что положительно влияет на позвоночник и мышцы. Оно способствует развитию физических качеств и функциональных систем организма.

Природные силы используются для максимального воздействия на физическую активность человека.

Методы физического воспитания включают в себя упражнения, убеждение и положительный пример для организации занятий. Кроме того, важную роль играют одобрение и контроль за соблюдением норм гимнастики.

Таким образом, в целом физическое воспитание помогает сформировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни в рамках педагогического процесса [24].

### 2.3 Практические упражнения и программы тренировки для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Для подготовки детей к сдаче норм ГТО можно проводить разнообразные упражнения, которые помогут развить силу, выносливость, гибкость и координацию. Например, на уроках физкультуры или дома можно использовать несколько простых и веселых упражнений [25].

#### 1. Упражнения для развития силы

- Отжимания от стены;

Упражнение можно выполнять стоя: руки упираются в стену на уровне груди, ноги находятся на расстоянии шага от стены. Дети должны сгибать руки в локтях и возвращаться в исходное положение.

- Приседания;

Дети выполняют приседания с прямой спиной. Можно провести соревнование - кто сделает больше приседаний за 1 минуту.

- Подъем на носки;

Упражнение помогает развить мышцы голени. Дети поочередно поднимаются на носки и опускаются, можно усложнить, добавив удержание равновесия на одной ноге.

#### 2. Упражнения для развития выносливости

- Бег на короткие дистанции

Дайте возможность детям побегать на 30-50 метров, постепенно увеличивая дистанцию до 100 метров. Можно организовать эстафеты.

- "Змейка"

Постройте из конусов или других предметов "змейку". Дети должны пробежать между ними, что помогает развивать быстроту и координацию.

### 3. Упражнения для развития гибкости

- Наклоны и повороты

Дети выполняют наклоны вперед и в стороны, а также вращательные движения туловищем, что помогает увеличить гибкость.

- "Бабочка"

Сидя на полу, дети ставят ноги вместе и разводят колени в стороны. Это упражнение укрепляет мышцы бедер и развивает гибкость.

### 4. Упражнения для развития координации

- Скакалка

Прыжки на скакалке помогают развивать координацию движений. Можно организовать конкурсы на количество прыжков за определенное время.

- Игры с мячом

Разнообразные игры с мячом (перепасовка, броски) помогают улучшить координацию руки и глаза.

Важно, чтобы занятия проходили в игровом и позитивном ключе, чтобы дети не только развивали свои физические качества, но и получали удовольствие от процесса. Также стоит учитывать уровень физической подготовки каждого ребенка и подбирать нагрузки соответственно. Регулярные тренировки и занятия помогут младшим школьникам успешно подготовиться к сдаче норм ГТО.

Подготовка младших школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО» требует комплексного подхода, который включает развитие физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость, быстрота и гибкость, а также формирование

у детей навыков правильного выполнения упражнений. Ниже представлена разработанная нами программа тренировки для подготовки к нормам ГТО, рассчитанная на 4 недели [26].

### **Программа тренировки (4 недели)**

*Общие рекомендации:*

Частота тренировок: 3 раза в неделю (по желанию можно добавить дни активного отдыха).

Продолжительность тренировки: 45-60 минут.

Перед каждой тренировкой обязательная разминка, после - заминка.

*Неделя 1: Введение в физическую подготовку*

День 1: Общая физическая подготовка

Разминка (10 мин): бег на месте, динамическая растяжка.

Основные упражнения:

Приседания: 3 подхода по 10-15 повторений.

Отжимания от пола (по возможности): 3 подхода по 5-10 повторений.

Планка: 3 подхода по 20-30 секунд.

Завершение: общая заминка и растяжка.

День 2: Развитие скоростно-силовой выносливости

Разминка (10 мин).

Бег на короткие дистанции (30-50 м): 5-6 повторений с перерывом на отдых между ними (1-2 мин).

Эстафета с препятствиями: подготовьте небольшие препятствия для преодоления.

Завершение: заминка.

День 3: Игровая активность

Разминка (10 мин).

Игры на свежем воздухе (футбол, волейбол, баскетбол и др. — 30-40 мин).

Завершение: растяжка в конце тренировки.

## *Неделя 2: Специальная подготовка*

День 1: Силовые тренировки

Разминка (10 мин).

Укрепление мышц:

Приседания с прыжком: 3 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания (с помощью или с резинками): 3 подхода по 3-5 повторений.

Упражнение «супермонитор»: 3 подхода по 10-12 повторений.

Заминка.

День 2: Ловкость и координация

Разминка (10 мин).

Упражнения на координацию:

«Скакалка»: 5-10 мин.

Лестницы и конусы для улучшения ловкости.

Завершение: заминка.

День 3: Игровая тренировка

Разминка (10 мин).

Мини-турнир по выбранному виду спорта.

Завершение: заминка.

## *Неделя 3: Подготовка к нормативам*

День 1: Комплексная подготовка

Разминка (10 мин).

Нормативы ГТО (в соответствии с возрастом):

Бег на 30 м и 1 км.

Силовые упражнения.

Заминка.

День 2: Тактика и стратегия

Разминка (10 мин).

Игры на тактическую подготовку (например, футбольные двусторонние игры).

Заминка.

День 3: Итоговый тест

Разминка (10 мин).

Проведение полных тестов ВФСК «ГТО».

Оценка результатов и анализ (что удалось, что можно улучшить).

*Неделя 4: Закрепление и подготовка к экзаменам*

День 1: Повторение нормативов

Разминка (10 мин).

Повторение всех нормативов ГТО.

Заминка.

День 2: Игра и отдых

Разминка (10 мин).

Легкие игровые тренировки, акцент на веселье и общение.

Заминка.

День 3: Проверка готовности

Разминка (10 мин).

Краткое повторение всех норм: бег, силовые и координационные упражнения.

Завершение: заминка и подготовка к выступлению.

Далее данная программа тренировок будет использована нами в Главе 3.

Важно помнить, что в подготовке детей главное — это безопасность и удовольствие от тренировок. Подход должен быть индивидуальным, учитывая уровень физической подготовки каждого ребенка. Регулярно проводите анализ прогресса и обсуждайте с детьми их результаты и достижения [40].

### **3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВФС «ГТО»**

#### **3.1 Организация и методика проведения эксперимента**

Организация и методика проведения эксперимента по подготовке младших школьников к Всероссийскому физкультурному комплексу "Готов к труду и обороне" (ГТО) включает в себя несколько этапов.

##### **1. Определение целей и задач эксперимента**

Цель: оценка уровня физической подготовки младших школьников и разработка методик, способствующих успешной сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

- Изучение уровня физической подготовки детей.
- Разработка и внедрение тренировочных программ.
- Оценка эффективности внедренных методик.

##### **2. Подбор участников**

Определить возрастные группы – нами был определен 3 класс.

Сформировать группы для эксперимента – нами были сформированы две группы по 25 человек в каждой. Одна группа занималась по разработанной нами методике, вторая продолжала заниматься по школьной программе.

##### **3. Методическое обеспечение**

Определить набор нормативов ГТО для младших школьников и изучить методические рекомендации по их выполнению (было выполнено в 1 Главе)

Разработать уроки и тренировки, включающие в себя:

Основные физические упражнения (бег, прыжки, упражнения на силу и гибкость).

Игровые элементы для повышения мотивации.

Данный пункт был разработан в пункте 2.3

#### 4. Планирование экспериментального этапа

Установить временные рамки для проведения эксперимента (эксперимент проводился в течение 1 месяца).

#### 5. Проведение эксперимента

Провести входное тестирование для определения уровня физической подготовки детей (представлено в 3.2).

Реализовать тренировочные программы на основе анализа входных данных.

#### 6. Оценка результатов

Сравнить данные входного тестирования с результатами контрольных тестов.

Определить, какие методики оказали наибольшее влияние на улучшение физической подготовки.

Данный пункт представлен в 3.2.

#### 7. Анализ и коррекция

Провести анализ полученных результатов и выявите успешные практики (представлено в 3.2).

#### 8. Документация и отчет

Подготовить отчет о проведенном эксперименте, включая анализ данных и выводы.

#### 9. Заключительный этап

Разработать рекомендации на основе проведенного эксперимента (представлено в 3.3).

### 3.2 Анализ результатов экспериментального исследования

Для начала нами были определены показатели физической подготовки детей до эксперимента.

Таблица 1 – физическая подготовка младших школьников в начале эксперимента.

| Контрольные упражнения                  | Мальчики и девочки | Значения | Исходные данные контрольной группы | Исходные данные экспериментальной группы |
|---|--------------------|----------|------------------------------------|--|
| Челночный бег 3x10м, сек                | м                  | min      | 9,3                                | 9,4                                      |
|   |                    | max      | 11,3                               | 11,2                                     |
|   | д                  | min      | 9,4                                | 9,5                                      |
|   |                    | max      | 11,7                               | 11,6                                     |
| Подтягивание из виса лежа, на н.п., раз | м                  | min      | 3                                  | 3  |
|   |                    | max      | 16                                 | 18                                       |
|   | д                  | min      | 2                                  | 2  |
|   |                    | max      | 12                                 | 16                                       |
| Прыжок в длину с места, см              | м                  | min      | 89                                 | 90                                       |
|   |                    | max      | 162                                | 165                                      |
|   | д                  | min      | 77                                 | 89                                       |
|   |                    | max      | 152                                | 155                                      |
| Бег на 1000 м, м                        | м                  | min      | 100                                | 100                                      |
|   |                    | max      | 1000                               | 1000                                     |
|   | д                  | min      | 100                                | 100                                      |
|   |                    | max      | 1000                               | 1000                                     |
| Бег на 30м, сек                         | м                  | min      | 8,1                                | 8,3                                      |
|   |                    | max      | 5,7                                | 5,6                                      |
|   | д                  | min      | 8,1                                | 8,8                                      |
|   |                    | max      | 6,3                                | 6,1                                      |

Из данных таблицы мы можем сделать вывод, что результаты контрольной и экспериментальной групп кардинально не отличаются.

Далее мы начали занятия с детьми из экспериментальной группы по разработанной нами программе тренировок, представленной в пункте 2.3 в течение месяца. По окончании занятий нами были сделаны замеры физических показателей обеих групп снова.

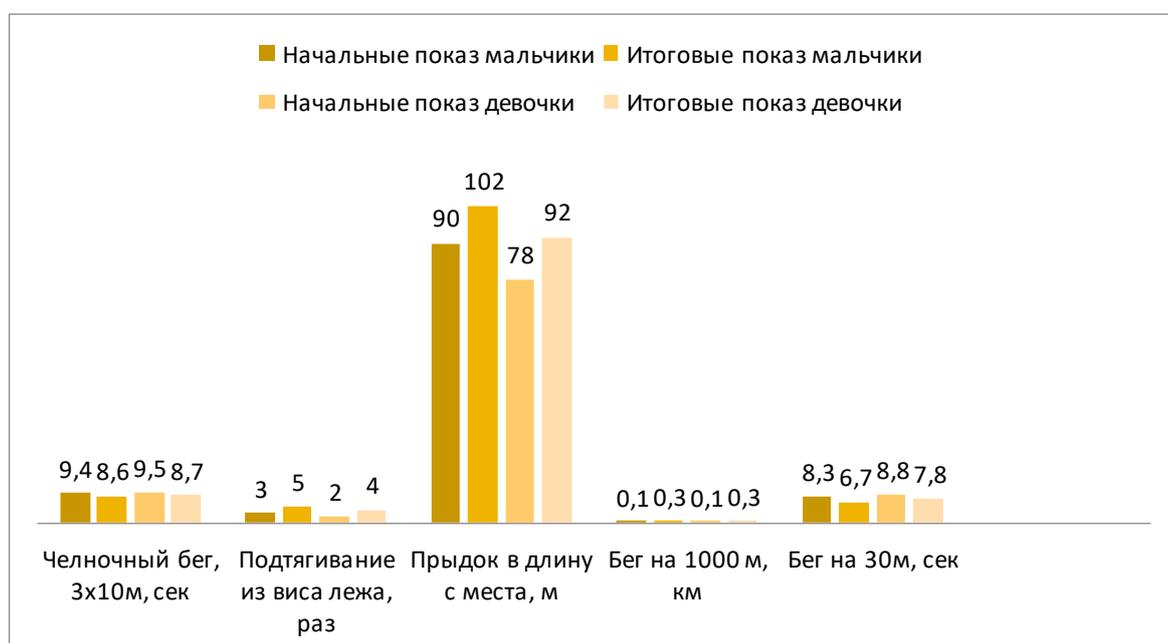
Таблица 2 – физическая подготовка младших школьников в конце эксперимента.

| Контрольные упражнения                        | Мальчики и девочки | Значения | Итоговые данные контрольной группы | Итоговые данные экспериментальной группы |
|---|--------------------|----------|------------------------------------|--|
| Челночный бег<br>3x10м, сек                   | м                  | min      | 9,2                                | 8,6                                      |
|   |                    | max      | 11,3                               | 10,0                                     |
|   | д                  | min      | 9,3                                | 8,7                                      |
|   |                    | max      | 11,7                               | 10,5                                     |
| Подтягивание из<br>виса лежа, на н.п.,<br>раз | м                  | min      | 3                                  | 5  |
|   |                    | max      | 17                                 | 20                                       |
|   | д                  | min      | 2                                  | 4  |
|   |                    | max      | 13                                 | 18                                       |
| Прыжок в длину с<br>места, см                 | м                  | min      | 90                                 | 102                                      |
|   |                    | max      | 164                                | 174                                      |
|   | д                  | min      | 78                                 | 92                                       |
|   |                    | max      | 154                                | 164                                      |
| Бег на 1000 м, м                              | м                  | min      | 100                                | 300                                      |
|   |                    | max      | 1000                               | 1000                                     |
|   | д                  | min      | 100                                | 300                                      |

|                 |   |     |      |      |
|-----------------|---|-----|------|------|
|                 |   | max | 1000 | 1000 |
| Бег на 30м, сек | м | min | 8,0  | 6,7  |
|                 |   | max | 5,8  | 5,0  |
|                 | д | min | 8,0  | 7,8  |
|                 |   | max | 6,4  | 5,8  |

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физические показатели контрольной группы изменились незначительно в то время, как показатели экспериментальной группы показали хорошую положительную динамику. Для наглядности представления результатов ниже приведена диаграмма с начальными и итоговыми показателями экспериментальной группы. Были взяты минимальные показатели из таблицы, представленных выше.

Рисунок 1 – сравнение данных экспериментальной группы.



Выводы по итогам эксперимента по подготовке младших школьников к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО» могут быть следующими:

Увеличение физической активности: Исследование продемонстрировало, что реализация программ подготовки к ВФСК «ГТО» существенно способствует росту уровня физической активности среди младших школьников. Дети проявили большой интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Повышение физической подготовленности: Ученики, прошедшие курс подготовки, показывали улучшенные результаты в различных физических испытаниях (например, в беге, прыжках и подтягиваниях), что указывает на общее улучшение их физической формы.

Формирование командного духа: Совместные занятия способствовали развитию духа сотрудничества и взаимоподдержки среди детей, что положительно сказалось на их социальных навыках и способности работать в команде.

Повышение мотивации к занятиям спортом: Программа подготовки к ГТО пробудила у детей интерес к спорту, они стали активнее участвовать в физкультурных мероприятиях и стремиться к достижению новых результатов.

Индивидуальный подход: Важным аспектом успешной подготовки стало использование индивидуальных подходов в обучении, что позволяло учитывать разный уровень подготовленности учащихся и обеспечивало им необходимую поддержку и мотивацию.

Необходимость дальнейшей работы: Результаты эксперимента показали, что подготовка к ВФСК «ГТО» должна продолжаться и развиваться. Для достижения лучших результатов необходимо интегрировать этот опыт в учебные планы и использовать более разнообразные методики и подходы.

Влияние на здоровье: Регулярные занятия физической культурой и спортом в рамках подготовки к ГТО способствовали улучшению общего состояния здоровья детей, что подтвердилось уменьшением числа простудных заболеваний и повышением общего тонуса.

В целом, эксперимент подтвердил эффективность подготовки младших школьников к ВФСК «ГТО» и его положительное влияние на их физическую активность, здоровье и социальное развитие. Рекомендуется продолжать работу в этом направлении и интегрировать успешные практики в образовательный процесс.

### 3.3 Рекомендации по внедрению методики в образовательный процесс

Внедрение методики подготовки младших школьников к Всероссийскому физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательный процесс требует системного подхода [28]. Вот несколько рекомендаций:

1. Планирование и организация:
  - Разработайте годовой план интеграции норм ГТО в учебный процесс.
  - Создайте рабочие группы из педагогов, организаторов физической культуры и родителей для совместного обсуждения методов и форм работы.
2. Обучение учителей:
  - Проведите обучение педагогов по особенностям и принципам программы ГТО.
  - Организуйте семинары и мастер-классы для обмена опытом и внедрения новых методик.
3. Информирование родителей и детей:
  - Проведите родительские собрания, на которых расскажите о цели и преимуществах программы ГТО.
  - Создайте информационные материалы (брошюры, плакаты, видеоролики, ссылки на информацию) доступные для детей и их родителей.
4. Интеграция в учебный процесс:

- Включите элементы подготовки к ГТО в уроки физической культуры и другие учебные предметы, например, с помощью проектов или творческих заданий.

- Разработайте специальные программы подготовки, учитывающие возрастные и физические особенности младших школьников.

5. Создание условий:

- Должны быть обеспечены необходимой спортивной инфраструктурой: спортзалы, спортивные площадки, оборудование.

- Организуйте секции и кружки, где дети смогут регулярно заниматься физической культурой и спортом.

6. Мотивация и участие:

- Проводите соревнования и фестивали, посвященные выполнению норм ГТО, включающие различные виды деятельности.

- Создайте систему поощрений для детей, успешно справляющихся с нормативами—сертификаты, медали, призы.

7. Мониторинг и оценка результатов:

- Регулярно проводите тестирования и отслеживайте динамику успехов учащихся.

- Используйте результаты для корректировки методик и программ подготовки.

8. Вовлечение сообщества:

- Привлекайте к участию в мероприятиях местные организации, спортивные клубы, волонтеров.

- Развивайте партнерские отношения с родительскими комитетами и образовательными учреждениями для организации совместных мероприятий.

9. Формирование навыков:

– Обучайте детей основам физической культуры, здорового образа жизни, правильного питания и необходимости регулярной физической активности.

10. Продолжительность и регулярность:

– Определите оптимальную частоту занятий, чтобы они были регулярными и не перегружали детей, при этом сохраняя интерес к физической культуре.

Внедрение этих рекомендаций поможет создать положительный климат для подготовки младших школьников к выполнению норм ГТО, обеспечив гармоничное развитие их физической активности и здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение данной работы можно отметить, что важность физической культуры в формировании здоровья и активности детей не вызывает сомнений, и именно на данной стадии их развития закладываются основы для будущих достижений.

Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО» требует целенаправленного подхода, включающего как физическую подготовку, так и развитие мотивации к систематическим занятиям спортом. Программа должна быть адаптирована в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, учитывающими различные аспекты их физического и психоэмоционального развития.

Ключевыми аспектами подготовки являются не только физические упражнения, но и методы формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни. Роль педагогов в этом процессе неопределима: они должны создавать атмосферу поддержки и заинтересованности, способствовать развитию у детей уверенности в своих силах. В итоге, успешная подготовка младших школьников к ВФСК «ГТО» не только укрепляет их здоровье, но и формирует полезные привычки, которые они будут сохранять на протяжении всей жизни.

В соответствии с современными требованиями к физическому воспитанию, методика подготовки младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» представляет собой комплексный и многогранный процесс. Он включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие мотивации, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Важным аспектом является создание комфортной и безопасной образовательной среды, где дети могут раскрыть свои способности [49].

Основная цель данной методики – подготовить детей не только к выполнению физических стандартов, но и привить им уважение к

собственному телесному развитию. Для достижения этой цели на занятиях используются игровые методы, которые делают процесс обучения увлекательным и эмоционально насыщенным. Также акцентируется внимание на индивидуальном подходе к каждому ученику с учетом его физических возможностей и предпочтений.

Кроме того, важное значение имеет вовлечение родителей в процесс подготовки, что способствует формированию крепкой мотивации у детей. Таким образом, деятельность, направленная на подготовку младших школьников к нормативам ВФСК «ГТО», закладывает фундамент для их дальнейшего физического и морального развития, способствует укреплению здоровья и формированию активной жизненной позиции.

В ходе проведенного эксперимента была осуществлена углублённая проверка эффективности методики подготовки младших школьников к Всероссийскому физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методика включала в себя комплексные занятия, направленные на развитие физических качеств, формирование у детей положительного отношения к занятиям физической культурой, а также внедрение игровых элементов, способствующих повышению мотивации.

Результаты эксперимента подтвердили высокую степень эффективности разработанных методик: наблюдалось значительное увеличение физической подготовки учащихся, улучшение их координации, выносливости и силы. Ученики, прошедшие программу, продемонстрировали более высокие результаты в тестах по ГТО по сравнению с контролем.

Кроме того, методика способствовала формированию устойчивой мотивации к физической активности. Дети более охотно принимали участие в спортивных мероприятиях, что подтверждает важность внедрения подобного подхода в образовательный процесс.

Таким образом, сформулированная в исследовании гипотеза была подтверждена и данное исследование выявило не только положительное

влияние профессионально разработанной методики на физическую подготовленность младших школьников, но и её важность для формирования их мировоззрения, способствующего здоровому образу жизни.

Цель работы была достигнута благодаря решению поставленных задач.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адольф В.А., Адольф К.В. Горизонты и границы современного образования // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровье сберегающей деятельности современного педагога: монография. – Красноярск, 2014. – 256 с.
3. Апина А. И. Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. И. Апина, Л. Н. Суханова, О. В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. - 7-12 с.
4. Асикритов, А. Н. Программа по адаптивной физической культуре. 1-9 классы / А.Н. Асикритов. - М.: Владос Северо-Запад, 2013. - 588 с.
5. Баранов А.А. Статистика здоровья: // Секретарь-референт. 2012. URL: <http://www.rylov.ru/baranov> (дата обращения: 20.08.2024).
6. Барышников, В. Я. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. - М.: Русское слово - РС, 2017. - 343 с.
7. Бачин А. А. Роль родительской общественности в условиях внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. - 16-19 с.
8. Белкина Е. В. Проблемы нового комплекса ГТО / Е. В. Белкина, Г. А. Белкин, С. А. Быков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. - 2014. - №7. - 10 с.

9. Бутова Т. В. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность / Т. В. Бутова, М. А. Дудко // Теоретические и практические вопросы науки XXI века. - 2014. - 235 – 239 с.

10. Ваганова И. Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ И. Ю. Ваганова, А. Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 30 - 35 с.

11. Ванюшкин В. А. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Ванюшкин, И. В. Тарасевич // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 37 - 40 с.

12. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учеб. пособие / А. А. Васильков. – Санкт-Петербург, Феникс, 2015. - 174 с.

13. Верхлин, Виктор Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы / Виктор Верхлин, Кирилл Воронцов. - Москва: СИНТЕГ, 2016. - 843 с.

14. Вилеский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов технических вузов. М., 1980. С. 20-25.

15. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2015. - 200 с.

16. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2015. - 896 с.

17. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика. В 2 частях (комплект из 2 книг) / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2014. - 256 с.
18. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика. В 2 частях. Часть 1 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
19. Возрастные психофизиологические особенности детей 1-4 класс. Электронный источник. Режим доступа: <https://roduniversity.bspu.by/wp-content/uploads/2022/02/Vozrastnye-psihofiziologicheskie-osobennosti-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta.pdf> (дата обращения: 20.08.2024).
20. Воробьева, Е. С. Программа курса. "Физическая культура". 1-4 классы / Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - 412 с.
21. Выдрин М.В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания) Омск, 2003.
22. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры. 1-4 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Книга по Требованию, 2014. - 208 с.
23. Головоненко Д. В. Военно-патриотическое воспитание молодёжи как одно из основных направлений в деятельности государственных и общественных организаций в 1950 – 1980-е гг. (по материалам Иркутской области и Бурятской АССР) / Д. В. Головоненко // Историческая и социальнообразовательная мысль. - 2011. - №3. - 10 – 15 с.
24. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
25. Гурьев С.В./под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 классы ФГОС 13г. - Москва: Огни, 2014. - 729 с.

26. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков // Российская академия образования. М.: Просвещение, 2009.
27. Динер В. А. Теория и методика физической культуры. Краснодар, 2001.
28. Жолдак В.И. Роль физического воспитания в процессе образования в вузе. М., 1989. С. 98-102.
29. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
30. Ильин В.И. Научно-методические и организационные основы физического воспитания. М., 1989.
31. Карчага, Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность / Е. С. Карчага. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 10 (196). - С. 154-157.
32. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В.С. Кузнецов.: учеб.пособие для общеобразоват. Организаций. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
33. Кузнецов, В.С. Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. учеб.пособие. – М.: 1991. – 130 с.
34. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общ.обр. орг. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
35. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста / З.И. Кузнецова / Тез. пятой науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М., 1972. – 145 с.
36. Куцаев, В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Куцаев: Физическая культура в школе. – 2016. – 145 с.

37. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко: учеб. пособие. – М.: Советский спорт. 2003 – 265 с.
38. Матюшкин, А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной деятельности /А.М. Матюшкин. – М., 2012. – 148 с.
39. Михайлова, Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н.В. Михайлова: физическая культура в школе. – 2015. – 130 с.
40. Оринчук В.А., Фомичева Е.Н., Оринчук А.Н. Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2017. № 5. С. 57-63.
41. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» [Электронный ресурс]. URL: [http://Consultant.rudocument/cons\\_doc\\_LAW\\_278827/](http://Consultant.rudocument/cons_doc_LAW_278827/) (дата обращения: 20.08.2024).
42. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
43. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 №90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/ocumdent> (дата обращения: 20.08.2024).
44. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)».
45. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин – М.: Физкультура и спорт. – 2013. – 224 с.
46. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. – 2015 – 175 с.

47. Фомичев А.В., Фомичева Е.Н. Модель обеспечения развития деятельности самообразования педагога физической культуры в процессе повышения квалификации // В мире научных открытий. 2015. № 11.4(71). С.1625-1634.

48. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2014. – 48 с.

49. Царик А.В., Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству, Спорт, 2016.

50. Шмелев, В. Н. Внедрение комплекса ГТО в деятельность общеобразовательных организаций / В. Н. Шмелев: практика административной работы в школе. – 2016. – 85 с.

51. Янанис, С.В. Воспитание физических (двигательных) качеств / С.В. Янанис: теория и методика физического воспитания; под общ.ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 139 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

к Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |     |      | Средний балл по трем испытаниям в группе |
|---------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|-----|------|--|
|                                       |   | Мальчики  |      |      | Девочки |     |      |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |           |      |      |         |     |      |  |
| 1.                                    | Бег 10 м (с)  | 3,8       | 3,4  | 3,1  | 4,0     | 3,6 | 3,3  | Скорость передвижения                    |
|                                       | Бег на 30 м (с)   | 9,6       | 8,6  | 8,3  | 10,1    | 9,1 | 8,8  |  |
| 2.                                    | Шестиминутный бег (м)   | 400       | 600  | 800  | 300     | 500 | 700  | Выносливость                             |
|                                       | Ходьба на лыжах (м)   | 600       | 1000 | 1400 | 500     | 900 | 1300 |  |
|                                       | Снежное передвижение по пересеченной местности (м)  | 200       | 400  | 600  | 180     | 280 | 480  |  |
| 3.                                    | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках выше (см) | 210       | 220  | 305  | 145     | 155 | 250  | Скорость реакции на изменение            |
|                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)   | 11        | 12   | 15   | 10      | 11  | 14   |  |
|                                       | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 85        | 95   | 115  | 77      | 87  | 107  |  |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  | +1        | +3   | +7   | +3      | +5  | +9   | Гибкость                                 |

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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |     |         |      |      | Средний балл по трем испытаниям в группе |
|------------------------------------|---|-----------|------|-----|---------|------|------|--|
|                                    |   | Мальчики  |      |     | Девочки |      |      |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |           |      |     |         |      |      |  |
| 5.                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)  | 2         | 3    | 4   | 1       | 2    | 3    | Наставление способностей                 |
|                                    | Челночный бег 3x10 м (с)  | 11,2      | 10,8 | 9,9 | 11,7    | 11,3 | 10,8 |  |
| 6.                                 | Плавание (м)  | 12        | 18   | 25  | 12      | 18   | 25   | Привлечение внимания                     |
|                                    | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | 5         | 5    | 5   | 5       | 5    | 5    |  |
|                                    | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса   | 5         | 5    | 5   | 5       | 5    | 5    |  |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vjsk\_gto

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

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |       |      | Оценочные<br>показатели, позволяющие<br>определить уровень<br>подготовленности |
|---------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|-------|------|--|
|                                       |   | Мальчики  |      |      | Девочки |       |      |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |           |      |      |         |       |      |  |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)   | 7,1       | 6,5  | 5,9  | 7,3     | 6,6   | 6,1  | Скоростные<br>возможности  |
|                                       | Смешанное передвижение<br>на 1000 м (мин, с)  | 7:21      | 6:30 | 5:12 | 7:45    | 6:55  | 5:55 |  |
| 2.                                    | Бег на лыжах на<br>1 км (мин, с)  | 11:25     | 9:20 | 7:55 | 12:45   | 10:05 | 8:18 |  |
|                                       | Смешанное передвижение<br>по пересеченной<br>местности на 1 км (мин, с)                   | 9:15      | 6:55 | 5:55 | 9:44    | 7:20  | 6:23 |  |
| 3.                                    | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 2         | 4    | 5    | -       | -     | -    | Сила   |
|                                       | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | 6         | 10   | 16   | 4       | 7     | 12   |  |
|                                       | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 5         | 11   | 18   | 4       | 7     | 12   |  |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи – см) | +1        | +3   | +7   | +3      | +5    | +9   | Гибкость   |

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

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Оценочные<br>показатели, позволяющие<br>определить уровень<br>подготовленности |
|------------------------------------|---|-----------|------|------|---------|------|------|--|
|                                    |   | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |   |           |      |      |         |      |      |  |
| 5.                                 | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 108       | 122  | 142  | 103     | 117  | 137  | Скоростно-силовые<br>возможности   |
|                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)  | 20        | 25   | 37   | 17      | 22   | 32   |  |
| 6.                                 | Метание теннисного мяча<br>в цель, дистанция 6 м<br>(количество попаданий)  | 2         | 3    | 4    | 1       | 2    | 3    | Моторные<br>способности  |
|                                    | Челночный бег<br>3x10 м (с)   | 10,5      | 9,8  | 9,1  | 10,8    | 10,2 | 9,4  |  |
| 7.                                 | Плавание<br>на 25 м (мин, с)  | 3:05      | 2:36 | 2:27 | 3:05    | 2:36 | 2:27 | Прочные<br>навыки  |
|                                    | Количество физических<br>качеств, способностей,<br>прикладных навыков, оценка<br>которых необходима для<br>получения знака отличия<br>Комплекса | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |
|                                    | Количество испытаний<br>(тестов), которые необходимо<br>выполнить для получения<br>знака отличия Комплекса                                      | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |

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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| № п/п                                 | Наименование испытания (теста)   | Нормативы |       |       |         |       |       | Среднее арифметическое из трех испытаний |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
|                                       |  | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 1.                                    | Бег на 50 м (с)  | 6,3       | 5,9   | 5,3   | 6,5     | 6,1   | 5,5   | Скоростные возможности                   |
|                                       | Бег на 1000 м (мин, с)   | 6:20      | 5:41  | 4:42  | 6:40    | 6:12  | 5:05  |  |
| 2.                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)  | 8:25      | 7:35  | 6:35  | 10:15   | 8:10  | 7:19  | Выносливость                             |
|                                       | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 18:25     | 15:45 | 12:45 | 19:25   | 17:10 | 14:45 |  |
| 3.                                    | Поднимание из виса на высокой перекладине (количество раз)                       | 2         | 4     | 6     | -       | -     | -     | Сила                                     |
|                                       | Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)             | 8         | 13    | 21    | 7       | 10    | 16    |  |
|                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 10        | 13    | 22    | 5       | 7     | 13    |  |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +2        | +4    | +8    | +3      | +5    | +11   | Гибкость                                 |

8-800-550-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| № п/п                              | Наименование испытания (теста)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Среднее арифметическое из трех испытаний |
|------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|------|------|--|
|                                    |  | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |  |
| <b>Испытание (тесты) по выбору</b> |  |           |      |      |         |      |      |  |
| 5.                                 | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,7       | 9,2  | 8,4  | 10,1    | 9,4  | 8,6  | Скоростные возможности                   |
| 6.                                 | Прокос в длину с места точком двумя ногами (см)  | 128       | 142  | 162  | 118     | 132  | 152  |  |
|                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 26        | 33   | 43   | 23      | 28   | 37   |  |
| 7.                                 | Метание мяча весом 150 г (м)   | 18        | 22   | 28   | 12      | 15   | 20   | Прочные навыки                           |
|                                    | Плавание на 50 м (мин, с)  | 3:00      | 2:27 | 2:18 | 3:00    | 2:30 | 2:20 |  |
|                                    | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |
|                                    | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |

8-800-550-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

|    |  |           |       |       |         |       |       |  |
|---|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| <b>Нормативы испытаний (тестов)</b><br><b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b><br><b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>   |  |           |       |       |         |       |       |  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b><br><b>(возрастная группа от 12 до 15 лет включительно)</b>   |  |           |       |       |         |       |       |  |
| № п/п   | Наименование испытаний (тесты)   | Нормативы |       |       |         |       |       | Особенности выполнения в зависимости от пола и роста |
|   |  | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |  |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 1.  | Бег на 50 м (с)  | 5,8       | 5,4   | 5,0   | 6,1     | 5,7   | 5,2   | Скорость выполнения                                  |
|   | Бег на 60 м (с)  | 11,1      | 10,2  | 9,4   | 11,5    | 10,7  | 9,9   |  |
| 2.  | Бег на 1500 м (мин, с)   | 8:50      | 7:55  | 6:40  | 9:10    | 8:15  | 7:05  | Выносливость   |
|   | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)  | 14:30     | 13:35 | 12:15 | 15:20   | 14:20 | 13:20 |  |
|   | Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 18:55     | 17:05 | 15:45 | 21:30   | 19:40 | 17:15 |  |
| 3.  | Подтягивание на висах на высокой перекладине (количество раз)                    | 5         | 5     | 8     | -       | -     | -     | Сила   |
|   | Подтягивание на висах лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)          | 10        | 16    | 24    | 8       | 12    | 18    |  |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 12        | 18    | 29    | 6       | 9     | 15    |  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3        | +5    | +9    | +4      | +6    | +13   | Гибкость   |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk\_gto

|    |  |           |      |      |         |      |      |  |
|--|--|-----------|------|------|---------|------|------|--|
| <b>Нормативы испытаний (тестов)</b><br><b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b><br><b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>  |  |           |      |      |         |      |      |  |
| <b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b><br><b>(возрастная группа от 12 до 15 лет включительно)</b>  |  |           |      |      |         |      |      |  |
| № п/п  | Наименование испытаний (тесты)   | Нормативы |      |      |         |      |      | Особенности выполнения в зависимости от пола и роста |
|  |  | Мальчики  |      |      | Девочки |      |      |  |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |           |      |      |         |      |      |  |
| 5.   | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,2       | 8,5  | 7,7  | 9,6     | 8,9  | 8,0  | Кoordинация движений                                 |
| 6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 147       | 162  | 185  | 152     | 147  | 167  |  |
| 7.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 31        | 37   | 47   | 27      | 31   | 41   | Скорость выполнения                                  |
|  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 25        | 27   | 34   | 15      | 19   | 25   |  |
| 7.   | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:33      | 1:18 | 0:58 | 1:38    | 1:23 | 1:05 | Плывучесть   |
|  | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с оптической прицельной сеткой (очков) | 9         | 15   | 20   | 9       | 15   | 20   |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель (очков)   | 10        | 20   | 25   | 10      | 20   | 25   |  |
| 7.   | Турнирный поединок с проверкой туристских навыков продолжительностью не менее 5 мин (количество навыков)   | 3         | 5    | 7    | 3       | 5    | 7    | Плывучесть   |
|  | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Капитана                            | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Капитана   |  | 5         | 5    | 6    | 5       | 5    | 6    |  |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk\_gto

|    |  |           |       |       |         |       |       |  |
|---|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| <b>Нормативы испытаний (тестов)</b><br><b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b><br><b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b><br><b>ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ</b><br><b>(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>                         |  |           |       |       |         |       |       |  |
| №<br>п/п  | Наименование испытания<br>(тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |       | Среднее<br>арифметическое<br>показание<br>по трем тестам |
|   |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |       |  |
| Обязательные испытания (тесты)  |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 1.  | Бег на 60 м (с)  | 9,0       | 8,4   | 7,9   | 10,7    | 9,9   | 9,2   | Скорость<br>движения                                     |
|   | Бег на 100 м (с)   | 14,8      | 14,1  | 13,2  | 17,9    | 16,9  | 15,8  |  |
| 2.  | Бег на 2000 м (мин, с)   | -         | -     | -     | 12:25   | 11:30 | 9:45  | Выносливость   |
|   | Бег на 3000 м (мин, с)   | 15:20     | 14:10 | 12:30 | -       | -     | -     |  |
|   | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -         | -     | -     | 20:30   | 18:35 | 16:40 |  |
|   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 27:55     | 25:45 | 25:40 | -       | -     | -     |  |
|   | Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | -         | -     | -     | 19:25   | 17:35 | 16:05 |  |
|   | Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 27:00     | 25:00 | 25:00 | -       | -     | -     |  |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8         | 12    | 15    | -       | -     | -     | Сила   |
|   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -         | -     | -     | 10      | 14    | 20    |  |
|   | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | 14        | 19    | 34    | -       | -     | -     |  |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 25        | 32    | 43    | 8       | 12    | 17    |  |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6        | +8    | +13   | +7      | +9    | +16   | Гибкость   |

|    |  |           |       |       |         |       |       |  |
|--|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| <b>Нормативы испытаний (тестов)</b><br><b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b><br><b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b><br><b>ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ</b><br><b>(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)</b>                              |  |           |       |       |         |       |       |  |
| №<br>п/п   | Наименование испытания<br>(тесты)  | Нормативы |       |       |         |       |       | Среднее<br>арифметическое<br>показание<br>по трем тестам |
|  |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |       |  |
| Испытания (тесты) по выбору  |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 5.   | Прокос в дровах с места прокосом двумя косами (с)  | 192       | 213   | 235   | 157     | 173   | 188   | Скорость<br>движения<br>возможности                      |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 3 мин)   | 35        | 41    | 51    | 32      | 37    | 45    |  |
| 4.   | Метание спортивного снаряда:<br>миски 300 г (м)  | -         | -     | -     | 12      | 17    | 22    | Точность<br>целивания                                    |
|  | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1:20      | 1:05  | 0:49  | 1:45    | 1:18  | 1:00  |  |
|  | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей и стоп или стоя, дистанция 10 м (очков) из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15        | 20    | 25    | 15      | 20    | 25    |  |
|  | или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо калиброванного оружия  | 18        | 25    | 30    | 18      | 25    | 30    |  |
|  | Самозащита без оружия (очков)  | 15-20     | 21-25 | 26-30 | 15-20   | 21-25 | 26-30 |  |
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков продолжительностью не менее 10 км (количество навыков)                                     | 3         | 5     | 7     | 3       | 5     | 7     |  |
|  | Количество физических качеств, способностей, признаков навыков, навыков которых необходимо для получения знака отличия Комплекса           | 5         | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |  |
|  | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса  | 5         | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |  |

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

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

| №                                     | Наименование испытания (теста)   | Нормативы |       |       |         |       |       | Оценочная шкала по результатам испытания |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
|                                       |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |       |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)  | 8,9       | 8,4   | 7,9   | 10,7    | 9,9   | 9,2   | Скоростные выносливость                  |
|                                       | Бег на 100 м (с)   | 14,8      | 14,1  | 13,2  | 17,9    | 16,9  | 15,8  |  |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)   | -         | -     | -     | 12:20   | 11:05 | 9:40  | Выносливость                             |
|                                       | Бег на 3000 м (мин, с)   | 15:20     | 14:10 | 12:20 | -       | -     | -     |  |
|                                       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -         | -     | -     | 20:50   | 18:40 | 16:40 |  |
|                                       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 28:00     | 25:40 | 23:30 | -       | -     | -     |  |
|                                       | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | -         | -     | -     | 19:20   | 17:40 | 16:10 |  |
|                                       | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 27:00     | 25:00 | 23:00 | -       | -     | -     |  |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8         | 12    | 15    | -       | -     | -     | Сила                                     |
|                                       | Подтягивание из виса ниже плеч на низкой перекладине 90 см (количество раз)      | -         | -     | -     | 10      | 14    | 20    |  |
|                                       | Лыжи, паре 16 кг (количество раз)  | 14        | 19    | 35    | -       | -     | -     |  |
| 4.                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 25        | 32    | 43    | 8       | 12    | 17    | Гибкость                                 |
|                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6        | +8    | +15   | +7      | +9    | +16   |  |

8-800-350-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

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

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

| №                                  | Наименование испытания (теста)   | Нормативы |       |       |         |       |       | Оценочная шкала по результатам испытания |
|------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|--|
|                                    |  | Юноши     |       |       | Девушки |       |       |  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |  |           |       |       |         |       |       |  |
| 5.                                 | Присед в упоре с места толчком двумя ногами (см)   | 192       | 213   | 233   | 157     | 173   | 188   | Скоростные выносливость                  |
|                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 54        | 41    | 51    | 31      | 37    | 45    |  |
| 6.                                 | Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)   | -         | -     | -     | 13      | 16    | 20    | Точность                                 |
|                                    | весом 700 г (м)  | 27        | 29    | 36    | -       | -     | -     |  |
|                                    | Положение на 50 м (мин, с)   | 1:17      | 1:05  | 0:49  | 1:30    | 1:16  | 1:00  |  |
|                                    | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очков) из пневматической винтовки с опрыскиванием прицела | 15        | 20    | 25    | 15      | 20    | 25    |  |
|                                    | или из пневматической винтовки с дистанционным прицелом либо электронного оружия   | 18        | 25    | 30    | 18      | 25    | 30    |  |
|                                    | Самозащита без оружия (очков)  | 15-20     | 21-25 | 26-30 | 15-20   | 21-25 | 26-30 |  |
| 7.                                 | Турнирный поединок с проворной тушкой наименьшего количества (количество выходов)  | 3         | 5     | 7     | 3       | 5     | 7     | Точность                                 |
|                                    | Коллекция физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса                  | 5         | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |  |
| 8.                                 | Коллекция испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса   | 5         | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |  |

8-800-350-00-00    www.gto.ru    vk.com/vfisk\_gto

|    |  | Нормативы испытаний (тестов)          |       |       |         |       |       | Объем<br>выполнения<br>в тесте (мин, с) |
|----|--|---------------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|---|
|    |  | Юноши                                 |       |       | Девушки |       |       |   |
| №  | Наименование испытания (тест)  |                                       |       |       |         |       |       |   |
|    |  | <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |       |       |         |       |       | Скорость<br>выполнения                  |
| 1. | Бег на 30 м (с)  | 5,4                                   | 5,0   | 4,6   | 5,7     | 5,5   | 4,9   |   |
|    | Бег на 60 м (с)  | 9,7                                   | 9,1   | 8,2   | 10,8    | 10,2  | 9,5   |   |
|    | Бег на 2000 м (мин, с)   | 10:10                                 | 9:27  | 8:00  | 12:40   | 11:27 | 9:55  |   |
| 2. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 19:15                                 | 17:15 | 16:05 | 22:55   | 20:25 | 19:05 |   |
|    | Кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)                                 | 16:55                                 | 15:45 | 14:10 | 19:55   | 18:05 | 16:40 |   |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                           | 5                                     | 9     | 15    | -       | -     | -     |   |
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                 | 12                                    | 18    | 25    | 9       | 15    | 19    |   |
|    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                        | 19                                    | 25    | 37    | 7       | 11    | 16    |   |
| 4. | Тягачи вперед на гимнастическом столе на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4                                    | +6    | +11   | +5      | +8    | +15   |   |
|    |  |                                       |       |       |         |       |       |   |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfst\_gto

|    |  | Нормативы испытаний (тестов)       |       |       |         |       |       | Объем<br>выполнения<br>в тесте (мин, с) |
|----|--|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|---|
|    |  | Юноши                              |       |       | Девушки |       |       |   |
| №  | Наименование испытания (тест)  |                                    |       |       |         |       |       |   |
|    |  | <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |       |       |         |       |       | Скорость<br>выполнения                  |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,2                                | 7,7   | 7,1   | 9,1     | 8,7   | 7,9   |   |
| 6. | Присед и джаму с места поочередно (количество раз)   | 167                                | 195   | 218   | 148     | 162   | 183   |   |
|    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 54                                 | 40    | 50    | 51      | 55    | 44    |   |
| 7. | Натяжная планка висом 150 г (с)  | 30                                 | 35    | 41    | 19      | 21    | 27    |   |
|    | Прыжок на 50 м (мин, с)  | 1:37                               | 1:13  | 0:54  | 1:33    | 1:18  | 1:05  |   |
| 7. | Штаг на гимнастическом вантаже с датчиками прицельно вправо (количество раз)   | 15                                 | 20    | 25    | 15      | 20    | 25    |   |
|    | Самолетик без оружия (мин)   | 18                                 | 25    | 30    | 18      | 25    | 30    |   |
|    | Тяжелый поход с провальной турникетной планкой (количество раз)  | 15-20                              | 21-25 | 26-30 | 15-20   | 21-25 | 26-30 |   |
| 8. | Тяжелый поход с провальной турникетной планкой (количество раз)  | 5                                  | 5     | 7     | 5       | 5     | 7     |   |
|    | Количество физических единиц, способностей, навыков, знаний, которые необходимо выработать для получения знака отличия Комплекса | 5                                  | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |   |
| 9. | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выработать для получения знака отличия Комплекса                               | 5                                  | 5     | 6     | 5       | 5     | 6     |   |

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfst\_gto

**ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ**  
**ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выпускная квалификационная работа выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

«14» ноября 2024г.

ММ / Марчина Мария Максимовна  
(подпись) (Ф.И.О. полностью)