

**ФГБОУ ВО РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА
институт физической культуры и спорта**



**Введение 1-й ступени комплекса ГТО
для детей 6-8 лет
в дошкольной образовательной организации**

Умнякова Нина Львовна
старший преподаватель кафедры
оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта
umnykova@rambler.ru



Актуальность

- Приобщение детей дошкольного возраста к сдачам норм ГТО;
- Первая ступень 6-8 лет «Играй и двигайся» охватывает период 2-х лет, который приходится на пору дошкольного детства, а период с 7 до 8 лет возраст начальной школы, то именно детский сад может стать стартом для сдачи норм ГТО.
- Тесты для оценки физической подготовленности детей являются основой преемственности между детским садом и школой.



Цель исследования

- Определение возможности применения комплекса ГТО для детей 6-8 лет в дошкольной образовательной организации





Задачи исследования

- Выявить проблемы при организации и проведении комплекса ГТО для дошкольников;
- Оценить возможности применения комплекса ГТО для детей 6-8 лет в дошкольной образовательной организации
- Оценить физическую подготовленность обучающихся.



Организация исследования

- 1 этап - изучение проблемы, проведение опроса инструкторов по физической культуре ($n=8$), оценка физической подготовленности обучающихся детских садов общеобразовательного вида ($n=170$);
- 2- этап - анализ результатов сдачи норм ГТО дошкольниками.



Проблемы организации

- регистрация на сайте родителями;
- нарушение режима дня дошкольника (проведение комплекса ГТО занимает много времени);
- награждение детей происходит по квартально сотрудниками отдела ГТО Центра спорта (многие дети в мае месяце уже покидают детский сад);
- отсутствие инвентаря.

Нормы ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
1.	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	

Тесты по выбору

Метание теннисного мяча в цель						
7. (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
или на 2 км				Без учета времени		
или кросс на 1 км по пересеченной местности*				Без учета времени		
8.						
9. Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Проведение обязательных тестов ГТО

Челночный бег



Отжимание
из упора лежа

Тест на
определение
гибкости



Прыжок в длину с места



Организация проведения тестов по выбору

Бег на
выносливость

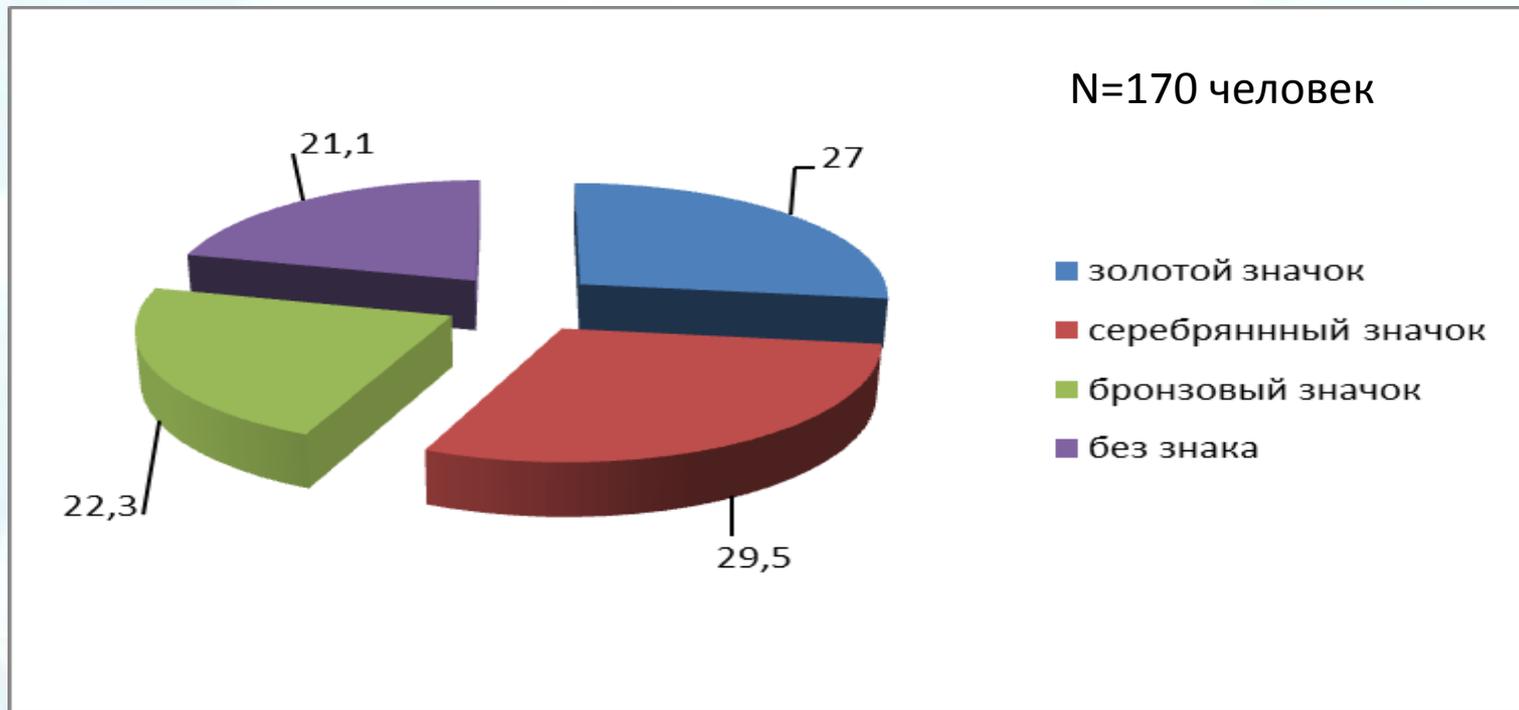


Оценка силы
мышц
брюшного
пресса



метание

Оценка физической подготовленности (%)



- большинство обследуемых детей выполнили нормативы комплекса ГТО на серебрянный значок 29,5 %,
- на золотой значок выполнили нормативы комплекса ГТО 27,0% обследуемых,
- не выполнили нормативы комплекса ГТО 16,2 % обследуемых.

Выводы

применение комплекса ГТО для детей 6-8 лет в дошкольной организации дает возможность:

- передачи детьми нормативов на другой значок;
- сдачи комплекса ГТО сотрудниками ДОО;
- сдачи комплекса ГТО родителями обучающихся.

