

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 38»**

Утверждаю:  
Директор МБДОУ  
«Детский сад № 38»  
\_\_\_\_\_ Г.А. Воецкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**ПРОГРАММА КОД  
«ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 6-7 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 6 МЕСЯЦЕВ

Согласовано:  
Заместитель директора по ВМР  
\_\_\_\_\_ Н.П. Долгих

Разработала:  
Зыкова Елена Владимировна,  
инструктор по физической культуре  
соответствие занимаемой должности

г.Лысьва  
2017год

## Содержание

1. Актуальность программы
2. Цель и задачи программы
3. Планируемые результаты программы
4. Учебный план и режим занятий
5. Содержание программного материала
6. Методы проведения диагностики
7. Список литературы
8. Приложение

## Актуальность программы

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 35%, а среди обучающихся – 80%.

В настоящее время существует проблема - две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало возрождение и введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 – 7 лет) уже могут сдавать нормативы ГТО.

Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО).

Результаты диагностики, проведённой в начале учебного года, показали, что среди детей старшего дошкольного возраста есть дети, которые при создании необходимых условий могут выполнить нормативы 1 ступени ВФСК ГТО.

Успешность выполнения детьми нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Для достижения поставленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- гибкости
- силы,
- выносливости
- координационных и скоростно-силовых способностей,
- прикладных навыков

Для этого и была создана программа подготовки физически одарённых детей к сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, почувствовать себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей детей вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации детей к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных занятиях, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО, допускаются дети 6-7 лет, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

**Срок реализации программы:** декабрь 2017 – май 2018 г.

## **1. Цель и задачи программы**

**Цель:** Подготовка детей 6-7 лет к успешному выполнению тестов ВФСК ГТО I ступени.

### **Задачи:**

1. создание положительного отношения к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
2. углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
3. развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
4. обогащение двигательного опыта воспитанников физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
5. формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
6. формирование у детей старшего дошкольного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

## **2. Планируемые результаты программы**

- У 70 % детей (посещающих КОД), участников муниципального этапа многоборья личные результаты соответствуют выполнению норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

В результате реализации данной программы:

- Дети будут знать, что такое ВФСК «ГТО».
- Дети положительно относятся к комплексу ГТО, имеют стойкую мотивацию к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- У детей развиты основные физические способности (качества);
- У детей сформирована осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### **Дети владеют, умеют:**

- техникой бега на 30 м; техникой челночного бега 3x10м;
- техникой прыжка в длину с места; прыгать в длину в длину с места на расстояние 115 - 140см
- техникой подтягивания на низкой перекладине; подтягиваться на низкой перекладине 6-13 раз
- техникой ходьбы на лыжах; проходить на лыжах дистанцию 1 км

- техникой метания в вертикальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель с расстояния 6 м; попадать в цель 2-4 раза из пяти попыток
- техникой наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; наклоняться вперед на 1-7 см ниже отметки.
- демонстрировать максимальный личностный результат при сдаче норм ГТО.

### 3. Учебный план и режим занятий

№ п/п	Направление деятельности по реализации программы	Количество часов	Количество занятий
1раздел	<b>Теория. Основы знаний</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
2раздел	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
	Диагностика (вводная и итоговая)	2	4
	Развитие скоростно-силовых качеств	4,5	9
	Развитие координационных способностей	4,5	9
	Развитие выносливости	4,5	9
	Развитие гибкости	4,5	9
3раздел	<b>Спортивные мероприятия.</b>	<b>3,5</b>	<b>7</b>
<b>Всего:</b>		<b>24</b>	<b>48</b>

**Режим занятий** - 2 раза в неделю во второй половине дня по 30 минут. Количество детей в группе не менее 15.

**Условия набора детей:** Дети принимаются в группу по желанию, по результатам диагностики, при отсутствии медицинских противопоказаний.

### 4.Содержание программного материала

#### Форма проведения

- типовое занятие,
- игровое занятие
- соревнования:
  - индивидуальные, между детьми, посещающими КОД
  - отборочный этап спортивных соревнований по многоборью ГТО среди старших дошкольников (I ступень) на базе ДОУ. Определение состава команды (дети, показавшие лучшие результаты). (день «Бегуна», день «Силачей», день «Прыгунов», день «Метателей»)
  - товарищеская встреча по многоборью ГТО среди команд детских садов комплекса. муниципальный этап многоборья, в программу которого включены тесты ВФСК ГТО 1 ступени

#### Формы организации занятий

- фронтальная
- подгрупповая
- индивидуальная

#### Используемые методы и приемы

**Словесные методы:** создают у детей предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений; соревновательный

№ п/п	Тема занятия
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1	Вводное занятие. Комплекс ГТО: понятие, история, цели, нормативные требования, значение в физическом развитии детей. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.
<b>Диагностика (вводная)</b>	
1	Контрольно-проверочные занятия
2	Выявление уровня физической подготовленности детей для сдачи нормативов ГТО.
<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	
1	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. П/игра «Лягушки и цапля»
2	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. п/игра «Кенгуру».
3	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м.
4	Прыжки со скакалкой; с продвижением вперед с набивным мячом; п/игра «Прыгуны»
5	Прыжки вверх с места, доставая предмет; через предметы; п/игра «Кто сделает меньше прыжков»
6	запрыгивание на предмет. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 10—20 см (натянутая резинка), установленное на расстоянии 0,6—0,8 м от места отталкивания. п/игра «Встречные прыжки» («Челнок»)
7	Прыжки в сочетании с пробеганием отрезков в быстром темпе 3x10м (2-3 серии по 15-20прыжков)
8	Прыжки в длину с места через верёвочку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. «Кто дальше прыгнет»
9	<b>Эстафеты:</b> «Бег в мешках». «Кто дальше прыгнет?» «Полоса препятствий»; «Встречные прыжки» («Челнок»)
<b>ЯНВАРЬ - Лыжная подготовка</b>	
1	Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок).
2	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. (без лыжных палок).
3	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. (с лыжными палками) Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами. ).
4	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. (с лыжными палками). Подъём на небольшой склон ёлочкой или лесенкой и спуск с него. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
5	Передвижение на лыжах с ускорением по сигналу 4—5 раз. Передвижение бесшажным ходом. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.
6	Передвижение на лыжах, попеременным четырехшажным ходом. Попытки догнать товарища, стартующего раньше. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.
7	Бег на лыжах 300-500 метров с соревновательной скоростью.
8	Бег на лыжах 1км с соревновательной скоростью.
9	Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

<b>ФЕВРАЛЬ - Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</b>	
1	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью рук (ползание на животе, подтягиваясь руками);
2	сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на повышенной опоре (скамейке); лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, лазанье с помощью рук и ног (угол наклона постепенно увеличивать); поочерёдное отведение рук назад с использованием резиновой ленты (3-4 серии по 10 раз);
3	перебрасывание набивного мяча весом 1 кг в парах разными способами (от груди, из-за головы); сед спиной к гимнастической скамейке, руки согнуты, хват за ближний край скамейки: сгибание и разгибание рук (руки выпрямлять полностью);
4	сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; вис на высокой перекладине хватом сверху, хватом снизу; Выполнение упражнений сериями: 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. И/упражнения «Кто сильнее», «Петухи».
5	ползание по гимнастической скамейке на животе (спине), хват руками за края скамейки; лазанье по канату; Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга»,
6	вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Выполнение упражнений сериями: 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Игровое упражнение. «Паучки»;
7	лазанье по верёвочной лестнице; подтягивание на низкой перекладине из вися сидя;
8	подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.
9	<b>Эстафеты:</b> «Кто сильнее?» (борьба на руках); «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м), «Передача набивного мяча в колонне». «Гонки паучков»
<b>МАРТ - Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</b>	
1	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Маховые движения ногой (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой, стоя прямо (бок) к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой; встать прямо, немного согнув колени и, наклонившись, взяться за колени ладонями - вращать колени по часовой стрелке и против;
2	ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками; из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола; сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер;
3	наклоны вперед (в стороны) (по 8-10 наклонов) из положения стоя ноги вместе (на ш.п., на двойной ш.п.; сидя), не сгибая ног; выпады вперед, назад, в сторону;
4	опускать ягодицы на пол справа (слева) от лодыжек из и.п. стоя на коленях (игровое упражнение «Волна»); стоя на коленях, расставить колени как можно шире и плавно присесть назад, пока ягодицы не коснутся пола; сесть на пол «по-турецки»-наклоняться вперед, стараясь не округлять спину;
5	сесть на пол, соединить стопы, сгибая колени - плавно разводить колени в стороны (стопы держать вместе), с усилием упираясь в них локтями (игровое упражнение «Бабочка»); лечь на живот, руки в упоре у груди - выпрямлять руки, прогибая спину и поднимая грудь и голову вверх (зафиксировать это положение на 15с) (игровое упражнение «Змея»);
6	лечь на живот, согнуть ноги в коленях, руками взяться за лодыжки и прогнуть спину (зафиксировать это положение на 15с) (игровое упражнение «Коробочка»); в паре сидя лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки. Один отклоняется назад – другой в это время наклоняется вперед. Затем меняются. (игровое упражнение «Тяни-толкай»);
7	стоя, ноги на двойной ширине плеч. Наклоняться вперед, стараясь достать локтями

	пол; стоя на коленях, отвести руки назад, взяться ладонями за лодыжки и прогнуть спину (зафиксировать положение на 15с). Попытки сесть на шпагат
8	наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, достать пол пальцами рук; ладонями; стоя на скамейке (зафиксировать 2с)
9	Игровые упражнения: «Тяни-толкай», «Змея»; «Волна», «Корзиночка»; «Бабочка», «Коробочка»; Подвижные игры: «Замри», «Фигуры», «Море волнуется».
<b>АПРЕЛЬ - Метание теннисного мяча в цель</b>	
В одно занятие включать 2–3 упражнения в метании, но так, чтобы общее количество бросков не превышало 30–35.	
1	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Способ метания — согнутой рукой (правой или левой) от плеча или из-за головы. Исходное положение. Броски мяча в пол и ловля его;
2	метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0м) удобным способом;
3	метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4-5м., из различных положений (стоя, сидя); стоя на коленях)
4	метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) с расстояния 4-5м, перебрасывая через веревку;
5	метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой);
6	метание теннисного мяча в цель с расстояния 3м
7	метание теннисного мяча в цель с расстояния 4-5м
8	метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м. от пола).
9	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Сбей кеглю», «Ловишки с мячом», «Попади в фигуру»
<b>МАЙ - Бег.</b>	
3	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега 3X10 м. имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с.; бег на месте на передней части стопы 5с с последующим пере ходом на бег с продвижением вперёд; обычный бег в чередовании с бегом с высоким подниманием колен; быстрый бег с высокого старта от 5 до 10м;
4	спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости от 15 до 25 м.; в медленном темпе; бег с ускорением по сигналу; бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. П/игра «Вороны и воробьи».
5	бег с максимальной скоростью 10 м; до 20 м (бег наперегонки): с места, с хода; челночный бег 3x10 м с последовательным переносом кубиков с одной линии на другую; п/игры: «Вызов номеров»; «Кто быстрее перенесёт кубики»
6	челночный бег 3x10 м с последовательным переносом кеглей с одной линии на другую; бег на результат 30 м. п/игра «Подхватить палку»; смешанное передвижение: ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.(до 500м);
7	челночный бег 3x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую; Смешанное передвижение: бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д. (до 1км);
8	челночный бег 3x5 м, 2x10м, 3x10 м с касанием рукой линии на старте и финише.
9	Эстафеты с челночным бегом 3x10 м. Подвижные игры: «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с ленточками». «Встречная эстафета» (расстояние до поворотной стойки 15—20 м).
<b>Диагностика (итоговая)</b>	
1	Определение уровня физической подготовленности детей для сдачи нормативов
2	ГТО.

#### 4. Методы проведения диагностики

№ п/п	Критерии	Значение уровня			Форма проведения
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Понятие ВФСК ГТО; цель, задачи; испытания (тесты) 1 ступени; знаки отличия.	Знает, что такое комплекс ВФСК ГТО; понимает, зачем люди сдают нормы ГТО; что нужно делать, чтобы добиться хороших результатов; имеет стойкую мотивацию к участию в сдаче тестов ГТО;	Имеет представление о ВФСК ГТО; с небольшой мощностью может сказать, что нужно делать, чтобы добиться хороших результатов; хочет участвовать в сдаче тестов ГТО, но неуверен в своих силах;	Имеет слабое представление о ВФСК ГТО; не хочет участвовать в сдаче тестов ГТО	Беседа Наблюдение Интервью у детей Рисунки детей
2	Понятие здорового образа жизни. Сформированность осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании.	Знает, что такое ЗОЖ; способности сохранения и укрепления здоровья и самосовершенствования.	Знает, что такое ЗОЖ; с небольшой мощностью может рассказать о способах сохранения и укрепления здоровья и самосовершенствовании	Имеет представление о ЗОЖ. Слабо представляет себе способы сохранения и укрепления здоровья и самосовершенствования.	
3	Развитие двигательных способностей; техника владения двигательными умениями и навыками (бег: на 30 м; челночный бег; прыжки в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; ходьба на лыжах; метание в вертикальную цель; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; ребенок понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим ребенком; уверенно выполняет возрастную норматив	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок. Движения несколько скованные неуверенные. Ребенок затрудняется в выполнении движений в нестандартных условиях выполняет возрастную норматив на средней границе	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных грубых ошибок выполняет возрастную норматив на нижней границе	НОД подвижные игры соревнования игровые задания наблюдение беседа
4	Уровень физической подготовленности детей	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, и высокому приросту в показателях	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста в показателях	Незначительный прирост показателей физической подготовленности	Контрольно-проверочные занятия

№ п/п	ФИО ребенка	Критерии								Общий уровень ребенка	
		Понятие ВФСК ГТО, цель, задачи; испытания (тесты) I ступени; знаки отличия		Техника владения двигательными умениями и навыками (бег на 30 м; челночный бег; прыжки в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; ходьба на лыжах; метание в вертикальную цель; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)		Уровень физической подготовленности детей		Понятие ЗОЖ. Сформированность осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании.			
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М

## 7. Список литературы

1. ФГОС
2. СанПиН.
3. Образовательная программа ДОУ.
4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
9. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Приказ Минспорта России от 18 февраля 2015г. № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов».
11. Приказ Минспорта России от 28 января 2016г. № 54 Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:****1. Гибкость.****1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. (см +, -)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**2. Координационные способности.****2.1. Метание теннисного мяча в цель. (количество раз)**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

**3. Сила.****3.1. Подтягивание из виса на низкой перекладине. (количество раз)**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (Рис. 3) выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

#### **4. Скоростные возможности.**

##### **4.1. Челночный бег 3x10 м. (с)**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

##### **4.2. Бег на 30 м. (мин, с)**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### **5. Скоростно-силовые возможности.**

##### **5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (см)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

#### **6. Выносливость.**

##### **6.1. Смешанное передвижение на 1 км. (без учёта времени)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

#### **7. Прикладные навыки**

##### **7.1. Бег на лыжах на 1 км (мин., с)**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

**Свободный стиль** - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход».

**Классический ход** - одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

**ПРИКАЗ**

« 28 » января 20 16 г.

№ \_\_\_\_\_  
54

**Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с частью 4 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.12.2014, регистрационный № 35050) и от 14.07.2015 № 731 «О внесении изменений в Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 № 739» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.08.2015, регистрационный № 38465).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на статсекретаря – заместителя Министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикову.



Министр

В.Л. Мутко

МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 54  
От 28.01.2016 л.

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г. №\_\_\_

**Порядок организации и проведения тестирования по выполнению  
нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Общие положения**

1. Порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – порядок) разработан в соответствии с частью 4 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628).

2. Порядок определяет последовательность мероприятий по организации и проведению тестирования населения по выполнению государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345), с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Минюстом России 01.12.2015, регистрационный № 39908) (далее – государственные требования).

3. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс) осуществляется центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса (далее – центр тестирования).

**II. Организация тестирования**

4. Лицо, желающее пройти тестирование (далее – участник), регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (далее – портал).

5. При регистрации создается личный кабинет участника, в котором:

5.1. Указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- адрес места жительства;
- адрес электронной почты, мобильный телефон;
- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);

- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии).

5.2. Загружается личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3x4 на светлом фоне.

5.3. При регистрации на портале участник принимает условия пользовательского соглашения, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

6. Допускается регистрация участника при личном обращении в центр тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования в соответствии с пунктом 4 и подпунктами 5.1, 5.2 порядка при предъявлении документа удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении, либо его копии).

7. Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее – УИН), состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры – указывают на календарный год регистрации;
- вторые 2 цифры – цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;
- следующие 7 цифр – порядковый номер участника.

8. После регистрации участник:

- выбирает центр тестирования из предложенного списка на портале;
- направляет в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования. Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий, указанных в пунктах 4 и 5 порядка.

9. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

10. График проведения тестирования с указанием места тестирования, составляется центром тестирования и размещается на портале.

11. Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;
- соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении, либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее – медицинское заключение), выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) (при направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период их обучения в них» (зарегистрирован Минюстом России 02.04.2013, регистрационный № 27961) медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется);

- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

12. Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

- несоблюдения условий, указанных в пункте 11 порядка;
- ухудшения его физического состояния до начала тестирования.

13. Для прохождения участником очередного тестирования в заявке указываются только фамилия, имя, отчество (при наличии), УИН и выбранные для выполнения испытания (тесты).

14. В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

15. Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

### **III. Проведение тестирования**

16. Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

17. В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) проводится в последовательности, установленной пунктом 18 порядка. Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно. Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

18. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

19. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

20. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста) (далее – протокол). Протокол подписывается спортивным судьей. После тестирования по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.

В протоколе указываются:

- номер и дата составления;
- наименование субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в котором проводилось тестирование;
- дата проведения тестирования;
- фамилия, имя, отчество (при наличии) участника;
- УИН;

- дата рождения;
- пол;
- основное место учебы, работы (при наличии);
- степень структуры комплекса и возрастная группа;
- вид испытания (теста);
- результат выполнения испытания (теста);
- выполнение норматива комплекса;
- нагрудный номер участника (при наличии);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии);
- подпись спортивного судьи.

21. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

22. Присвоение участникам спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

23. В целях сбора и учета данных, представления к награждению знаками отличия комплекса участников, выполнивших нормативы, центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных, относящихся к реализации комплекса.

24. Согласно части 5 статьи 31.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» центр тестирования представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса, к награждению знаком отличия комплекса.

25. Устанавливаются следующие отчетные периоды выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса:

- с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников, обучающихся в образовательных организациях и входящих в возрастные группы, включенные с первой по шестую степень государственных требований комплекса;

- с 1 января по 31 декабря текущего года для участников возрастных групп, включенных с шестой по одиннадцатую степень государственных требований комплекса.

**Примерный перечень вопросов для выяснения знаний детей о ЗОЖ**

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Зачем нужно заниматься физической культурой?
3. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
4. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
5. Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье и улучшить свою физическую подготовку?
6. Какие ты знаешь основные физические качества?
7. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
8. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

**Примерный перечень вопросов для выяснения знаний детей о ВФСК «ГТО»**

1. Что такое ВФСК «ГТО»?
2. Кто может участвовать в программе ВФСК «ГТО»?
3. Зачем люди сдают нормы ГТО?
4. Какие испытания (тесты) нужно пройти, чтобы выполнить нормативы?
5. Какие знаки отличия получают те, кто выполнил нормативы?
6. Что нужно делать, чтобы добиться хороших результатов?
7. Ты хотел бы участвовать в сдаче тестов ГТО? Почему?

**Анкета (опрос для родителей)**  
**Роль физкультуры и спорта в жизни семьи**

1. Посещает ли кто-то из членов Вашей семьи какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто? \_\_\_\_\_

2. Занимается ли кто-то из членов Вашей семьи физкультурой и спортом самостоятельно? В чем это выражается? \_\_\_\_\_

3. Каким видом спорта занимается (планирует заниматься) Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

4. Ради какой цели Ваш ребенок посещает (будет посещать) секции по физкультуре и спорту? (Укажите 2-3 главные для Вас цели)

- поддержать или улучшить здоровье,
- сохранить или улучшить телосложение, осанку, походку;
- развить силу, ловкость и другие физические качества;
- улучшить настроение,
- испытать свои силы, проверить себя;
- уметь постоять за себя;
- достигнуть высоких спортивных показателей;
- сделать здоровым свой образ жизни;
- занятия не посещает и пока не планируем посещение;
- другое (напишите) \_\_\_\_\_

**5. Что, по Вашему мнению, необходимо делать, чтобы вести здоровый образ жизни?**

- заниматься физкультурой, спортом, туризмом;
- не курить, не употреблять спиртного, избавиться от вредных привычек;
- соблюдать режим питания, не переедать и не голодать;
- достаточно спать;
- вести подвижный образ жизни;
- соблюдать режим дня (все делать примерно в одно и то же время);
- затрудняюсь ответить.

**6. Знаете ли вы о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

- да
- нет

**7. Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?**

- положительное;
- скорее отрицательное;
- скорее положительное;
- отрицательное;
- нейтральное;
- не знаю, что такое комплекс ГТО.

**8. Планирует Кто-либо из Вашей семьи выполнить нормативы комплекса ГТО?** \_\_\_\_\_

**9. Как Вы думаете, сможет ли Ваш ребенок выполнить норматив комплекса ГТО I степени (6-8 лет) в детском саду?**

- сможет выполнить все
- не сможет
- выполнит некоторые нормативы
- не знаю нормативов I степени

Спасибо за сотрудничество!

## Анкета для родителей и педагогов.

### Навстречу ВФСК ГТО.

Здравствуйтесь, потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

#### 1. Ваш возраст

18-25

26-35

36-45

46 и старше

#### Ваш пол

Женский

Мужской

#### 2. Вы знаете что такое ВФСК ГТО?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

#### 3. Информацию о внедрении ГТО в детском саду вы получаете:

От педагогов

По месту работы

Из интернета

Из средств массовой информации

От друзей и родственников

Не владею этой информацией

#### 4. Для чего сдают нормы ГТО?

Чтобы получить значок ГТО

Чтобы оценить уровень развития физических качеств

Чтобы следить за своей физической формой и быть здоровым

Другое

#### 5. Вы сдавали нормы ГТО или кто-то в вашей семье

Да

Нет

Сдавал и еще раз буду сдавать

Не сдавал, но собираюсь

Не сдавал и не собираюсь

#### 6. Сдавали ли нормативы ГТО ваши дети

Да

Нет

Сдавали и еще будут сдавать

Сдавали, но больше не будут

Не сдавали, но собираются

Затрудняюсь ответить

#### 7. Что даст вам и вашим детям участие в сдаче норм ГТО

Радость и гордость за свои успехи, успехи детей

Быть готовым защищать свою Родину

Позволит улучшить свою физическую форму

Поощрение руководителей (моральное и материальное)

Ничего не даст

Затрудняюсь ответить

#### Какие физические качества тестируются в ходе сдачи норм ГТО

Сила

Выносливость

Быстрота

Гибкость

Скоростно-силовые качества

Координация

Прикладные качества

Все выше перечисленное

Затрудняюсь ответить

**Кто организует сдачу норм ГТО в вашем населенном пункте**

Администрация детского сада и инструктор по физической культуре

Спортивный комитет города

Затрудняюсь ответить

**Ваше отношение к введению ВФСК ГТО на территории Лысьвенского городского округа, в стране**

Положительное

Отрицательное

Затрудняюсь ответить

**Кто может сдавать нормы ГТО**

Все желающие в возрасте 6-70 лет и старше, имеющие допуск врача

Все без исключения, в обязательном порядке

Затрудняюсь ответить

**Что нужно для того, чтобы интерес к сдаче норм ГТО повысился**

Внедрить систему поощрений

Организовывать семейные праздники

Проводить агитационную кампанию

Затрудняюсь ответить

Другая возможность

---

Спасибо за сотрудничество!