

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

Снигур М.Е.

**Подготовка детей дошкольного возраста
к выполнению норм Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Учебно-методическое пособие

Сургут 2017

УДК 373.29(07)
ББК 74.100.55я81
С 53

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

Фурсов А.В., к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета

Родионов В.А., к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного университета

- С 53** **Снигур, М. Е.**
Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / М. Е. Снигур ; Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 102, [1] с.

Учебно-методическое пособие «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» представляет собой рекомендации для инструкторов по физической культуре детских дошкольных организаций. В пособии представлены методические особенности обучения обязательных тестовых испытаний и по выбору. Пособие включает контрольные вопросы и практические задания.

УДК 373.29(07)
ББК 74.100.55я81

© Снигур М.Е., 2017

© Сургутский государственный педагогический университет, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Структура и содержание комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7
1.1. Содержание нормативной базы комплекса и его место в системе физического воспитания	7
1.2. Особенности регистрации на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	13
Контрольные вопросы	18
Практическое задание	19
Глава 2. Организация и методика подготовки к обязательным видам испытаний (тесты)	20
2.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Челночный бег 3×10 метров»	20
2.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на 30 метров»	25
2.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1 км)	32
2.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	37
2.5. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из виса на низкой перекладине»	38
2.6. Организация и методические особенности обучения тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	42
2.7. Организация и методические особенности обучения тесту «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	46
Контрольные вопросы	58
Практические задания	58

Глава 3. Организация и методика подготовки к испытаниям (тестам) по выбору	62
3.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	62
3.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Метание теннисного мяча в цель»	66
3.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на лыжах 1-2 км»	72
3.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1,5 км)	82
3.5. Организация и методические особенности к тесту «Плавание»	89
Контрольные вопросы к главе	91
Практическое задание	91
Учебно-методическое и программное обеспечение	92
Приложение	94

Предисловие

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 40%, а среди обучающихся – 80%.

Анализ нормативно-правовой документации, регламентирующей область физического воспитания в образовательных организациях, показал, что для решения обозначенных задач требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 04 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Концепция определяет цель, задачи, принципы, структуру, содержание, обеспечение функционирования и механизмы реализации Комплекса. Комплекс введён в действие Указом Президента Российской Федерации № 172 от 24.03.2014 г.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Целью учебного пособия является формирование готовности к профессиональной деятельности инструктора по физической культуре при подготовке детей к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Учебно-методическое пособие разработано на основе программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физической культуре в дошкольных организациях.

Содержание учебно-методического пособия обеспечивает инструкторов по физической культуре в дошкольных организациях полное и аргументированное изложение рассматриваемых вопросов, позволяет организовать практическую работу по организации непосредственной образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в дошкольной образовательной организации в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программно-нормативной основы системы физического воспитания в Российской Федерации..

В рамках самостоятельной работы инструкторам по физической культуре предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой главы и выполнить контрольные задания для овладения материала представленного в пособии.