

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ, СОДЕРЖАНИЯ  
И НОРМАТИВОВ I СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО  
НА ОСНОВАНИИ СВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ**

**Е.Н. ПЕТРУК,  
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК,  
г. Москва**

**Аннотация**

*Целью исследования являлось определение возможности выполнения испытаний I ступени комплекса ГТО детьми 6–7 лет. В статье представлен анализ эмпирических данных реализации комплекса ГТО; статистических показателей выполнения нормативов видов испытаний детьми 6–8 лет; примерный перечень видов испытаний для детей 6–7 лет на основе сравнительного анализа образовательной программы ДОО «От рождения до школы» и требований к I ступени комплекса ГТО, доступности тестов и уровня функциональных возможностей детского организма.*

**Ключевые слова:** структура, I ступень ГТО, виды испытаний, дошкольники 6–7 лет.

**IMPROVEMENT OF THE STRUCTURE, CONTENT  
AND STANDARDS OF THE I<sup>st</sup> STAGE OF THE GTO COMPLEX  
BASED ON THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT,  
PHYSICAL AND TECHNICAL READINESS  
OF CHILDREN 6–7 YEARS OLD**

**E.N. PETRUK,  
VNIIFK, Moscow city**

**Abstract**

*The purpose of the study was to determine the possibility of performing tests of the I<sup>st</sup> stage of the GTO complex by children 6–7 years old. The article presents an analysis of empirical data on the implementation of the complex, statistical indicators of compliance with the standards of types of tests for children aged 6–8 years, an approximate list of types of tests for children aged 6–7 years based on a comparative analysis of the educational program of the preschool educational institution “From birth to school” and the requirements for the I<sup>st</sup> stage of the GTO complex, the availability of tests and the level of functionality of the child’s body.*

**Keywords:** structure, I<sup>st</sup> stage of GTO, types of tests, preschoolers 6–7 years old.

**Актуальность темы**

В российской системе физического воспитания на протяжении последних пяти лет активно формировались единые подходы к оценке уровня физической подготовленности населения от 6 до 70 лет и старше, выстраиваемые на основании программной и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО, комплекс, ГТО) [11]. Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, являясь на текущий момент единственным действующим механизмом оценки уровня физической подготовлен-

ности и сформированности прикладных навыков детей и взрослых в структуре преемственности педагогических принципов с учетом развития человека в онтогенезе.

Изменения в системе образования (установление уровней общего образования, где первым уровнем является дошкольное образование), поручения Президента Российской Федерации по раннему физическому развитию детей дошкольного возраста потребовали научного поиска механизмов, позволяющих совершенствовать систему физического воспитания с учетом государственной политики, педагогических принципов и возрастного развития детей [9, 16].



**Цель исследования:** разработка структуры, содержания и нормативов I ступени комплекса ГТО с учетом возрастных особенностей, физической и технической подготовленности детей 6–7 лет.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, анализ статистических материалов 2-ГТО, метод контрольных испытаний. Репрезентативность выборки обеспечена соблюдением пропорции привлеченных групп населения от 6 до 8 лет, приступивших к выполнению комплекса ГТО в 85 субъектах Российской Федерации. Результаты исследований обработаны методом математической статистики.

### Результаты исследования и их обсуждение

В соответствии с позициями возрастной физиологии в возрасте 6–8 лет еще не завершен процесс развития костной системы при характерном увеличении размеров тела. При этом чувствительность позвоночного столба к деформирующим воздействиям приводит к нарушению осанки ребенка. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок при хорошо развитых крупных мышцах туловища и конечностей; мелкие мышцы спины и кисти развиты значительно слабее. Поэтому движения, требующие тонкой моторики, упражнения, связанные с проявлением силы (подтягивание на перекладине), представляют большие трудности и требуют целенаправленной тренировки [2, 6]. Тонус мышц-сгибателей при этом возрастает и преобладает над тонусом мышц-разгибателей, что также ведет к нарушению осанки. К 6 годам интенсивно формируется сердечная деятельность, в 4 раза увеличиваются размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного), но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Адаптационные возможности органов дыхания намного ниже, чем у взрослого. Физиологические приспособительные механизмы функциональной системы дыхания у детей

нестойкие, а резервы дыхательной функции недостаточны, что затрудняет выполнение беговых упражнений. До 7 лет заканчивается формирование легочной ткани, продолжает увеличиваться число эластичных элементов и совершенствуется регуляция дыхания и проходимость дыхательных путей, расширение преобладает над их удлинением [2, 6]. Возрастающая сила и подвижность нервных процессов обуславливает то, что дети способны сосредоточиться на задании лишь в течение 12–30 мин [2, 6]. При этом считается, что возраст от 5 лет 8 мес. до 7 лет 6 мес. является сенситивным периодом приоритетного развития ловкости, гибкости и быстроты; отстающим – выносливости, динамической и статической силы, что необходимо учитывать при планировании физических нагрузок у детей данного возраста [1, 15].

Анализ эмпирических данных реализации комплекса ГТО среди детей 6–8 лет, статистических показателей выполнения нормативов комплекса ГТО свидетельствуют о том, что виды испытаний I ступени действующего комплекса представляют серьезную сложность для дошкольников с точки зрения физической и технической подготовленности – детям незнаком способ выполнения большинства испытаний комплекса ГТО. Данные физические упражнения не представлены в образовательной области «Физическое развитие» программ дошкольной образовательной организации (ДОО), соответственно не выполняются в рамках образовательной деятельности по физической культуре [5, 8, 10]. Так, сравнительный анализ образовательной программы ДОО «От рождения до школы» и требований к I ступени комплекса ГТО показал, что дети, обучающиеся в ДОО, смогут подготовиться и выполнить лишь один тест – бег на 30 м; подготовиться не в полном объеме к выполнению следующих испытаний: «Челночный бег»; «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м». Освоение образовательной программы в ДОО не позволит подготовиться и выполнить такие испытания, как: «Смешанное передвижение на 1000 м»;

Таблица 1

Соотношение доли детей 6–8 лет, приступивших и выполнивших испытания комплекса ГТО в 2018–2021 гг., от общего количества населения данного возраста в Российской Федерации

Год выполнения	Количество населения от 6 до 8 лет в РФ (чел.)	Доля приступивших к выполнению испытаний в I ступени от общего количества населения 6–8 лет в РФ	Доля выполнивших испытания в I ступени от общего количества населения 6–8 лет в РФ	Доля приступивших к выполнению испытаний в I ступени от общего количества приступивших в РФ	Доля выполнивших испытания в I ступени от общего количества выполнивших в РФ	Доля выполнивших испытания в I ступени
		%				
2018	5 237 875	4,9	2,5	12,4	13,2	50,4
2019	5 447 066	6,7	4,3	14,0	15,2	64,2
2020	5 671 613	4,7	2,2	13,7	13,6	46,1
2021	5 790 007	7,1	4,3	15,3	16,6	59,9



«Подтягивание из виса на высокой перекладине»; «Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине»; «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу»; «Наклон вперед из положения “стоя на гимнастической скамье”»; «Поднимание туловища из положения “лежа на спине”»; «Бег на лыжах на 1 км» или «Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км»; «Плавание на 25 м» [7, 8, 10].

Полученные результаты нашли свое подтверждение в ходе анализа данных реализации ВФСК ГТО по форме № 2-ГТО I ступени комплекса (табл. 1).

Согласно полученным данным, с 2018 по 2021 г. в реализацию комплекса ГТО были вовлечены от 4,7 до 7,1%

детей 6–8 лет, проживающих на территории Российской Федерации. Выполнили испытания от 2,2 до 4,3% населения данного возраста. Доля детей 6–8 лет, приступивших к выполнению испытаний комплекса, от количества населения Российской Федерации, приступивших к выполнению испытаний ГТО, за четыре года составила от 12,4 до 15,3%, а доля выполнивших – от 13,2 до 16,6%. Доля выполнивших испытания комплекса в I ступени от приступивших к выполнению в I ступени составляет от 46,1% в 2020 г. до 64,2% в 2019 г. [12].

Рассмотрев выполнение видов испытания комплекса ГТО участниками I ступени, установлено минимальное количество детей 6–7 лет, что представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Результативность выполнения испытаний комплекса ГТО I ступени среди детей по возрастным группам в 2021 году**

Возрастная группа	Количество выполнивших испытания в I ступени (чел.)	Доля возрастной группы от общего количества выполнивших испытания в I ступени (%)	Количество и доля выполнивших испытания по знакам отличия ГТО в I ступени					
			«Золотой» знак		«Серебряный» знак		«Бронзовый» знак	
			Количество выполнивших	Доля выполнивших	Количество выполнивших	Доля выполнивших	Количество выполнивших	Доля выполнивших
			чел.	%	чел.	%	чел.	%
6 лет	25 628	13,6	4863	21,0	10 007	11,0	10 758	14,4
7 лет	66 144	35,0	6283	27,2	31 687	34,8	28 174	37,8
8 лет	97 128	51,4	11 971	51,8	49 460	54,3	35 697	47,8

Анализ полученных данных показал, что в общей массе детей, выполнивших испытания I ступени, шестилетний возраст представлен наименьшим количеством (в 2,6 раза меньше), чем 7-летних детей, и в 3,7 раза меньше, чем 8-летних детей.

Распределение детей 6–8 лет, выполнивших испытания комплекса ГТО, в зависимости от организации, на базе которой проходила подготовка к тестированию,

демонстрирует высокое значение средней доли выполнивших испытания, осуществляющих подготовку в физкультурно-спортивных учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку по видам спорта (54%) (далее – ФСУ). Вторым по значению средней доли выполняющих испытания является школа (39,8%). Непосредственно в ДОО наблюдается наименьшее среднее значение доли выполнивших испытания – 6,2% (табл. 3).

Таблица 3

**Распределение детей 6–8 лет, выполнивших испытания комплекса ГТО в 2021 году, в зависимости от организации, на базе которой проходила подготовка к тестированию [12]**

Возрастная группа	Количество выполнивших испытания (чел.)	ДОО (чел.)	%	Школа (чел.)	%	ФСУ (чел.)	%
6 лет	25 628	2243	8,8	9463	36,9	13 922	54,3
7 лет	66 144	4399	6,7	23 137	35,0	38 608	58,4
8 лет	97 128	3002	3,0	46 192	47,6	47 934	49,4

Таким образом, в ходе исследования было выявлено противоречие между декларативной возможностью выполнить испытания комплекса ГТО детьми 6 лет и неготовностью ребенка данного возраста выполнить предложенные испытания в связи с несформированностью двигательных умений и навыков по результатам освоения ООП ДО (доля детей 6 лет, выполнивших испытания,

от приступивших к тестированию в I ступени, составила 6,2%; 7-летних – 16,7%; 8-летних – 37%). При этом основная масса выполнивших испытания комплекса ГТО I ступени детей 6–7 лет находилась на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в спортивных организациях, что и позволило им подготовиться и выполнить испытания ГТО в полном объеме.



Таблица 4

**Структура и содержание I ступени комплекса ГТО  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Норматив						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности (знак отличия)						
		«Бронза»	«Серебро»	«Золото»	«Бронза»	«Серебро»	«Золото»	
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>								
1	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	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	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок 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
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>								
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3×10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

На основании полученных в ходе научного исследования данных о готовности детей к тестированию, анализа экспертных предложений (соответствия перечня испытаний и значения нормативов возрастным особенностям организма дошкольника, сформированности двигательных умений и навыков в рамках освоения образовательной программы ДОО) и практики реализации комплекса ГТО среди детей 6–8 лет (низкий уровень выполнения нормативов комплекса детьми, обучающихся в ДОО) было предложено: разделить первую ступень на две, определив, что I ступень включает испытания и нормативы, адаптированные к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, а II ступень включает результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования. Таким образом, действующая I ступень с существующим перечнем испытаний и усвер-

шенствованными нормативами становится инструментом оценки уровня физической подготовленности детей 8–9 лет. В структуру ступени для оценки уровня физической подготовленности детей 6–7 лет включены испытания в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, что отражено в табл. 4.

**Для определения физической подготовленности детей 6–7 лет предлагается в обязательные испытания (тесты) внести следующие тесты:**

- для оценки физического качества «Быстрота»: «Бег на 10 м (с)», «Бег на 30 м (с)». Включение в новый комплекс испытания «Бег на 10 м» позволит оценить скоростные качества ребенка, координацию движений. Данный тест успешно используется в физическом воспитании дошкольников и создает предпосылки освоения техники челночного бега [3];



- для оценки физического качества «Выносливость»: «6-минутный бег», «Ходьба на лыжах (м)», «Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)». Как показывает анализ данных АИС ГТО, тест на выносливость является наиболее сложным для выполнения. Внесение теста «6-минутный бег» в обязательные испытания позволит дать объективную оценку двигательной деятельности (выносливости) не по времени, а по преодоленной дистанции и ограничит работу испытуемого по времени, что исключает функциональную перегрузку дошкольника. Два последних вида испытания в разделе «Испытания по выбору» предлагается перенести в раздел «Обязательные испытания» и изменить оценку выполнения теста – осуществлять ее не по времени, а по преодолению дистанции, что позволит объективно оценить развитие выносливости в дошкольном возрасте с учетом возрастных особенностей [5, 10];

- для оценки скоростно-силовых способностей: «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из и.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)», «Поднимание туловища из положения “лежа на спине” (количество раз за 30 с)», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)». В связи с тем, что в старшем дошкольном возрасте детям сложно мобилизовать мышечные усилия – они значительно успешнее выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп, то в данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения [2]. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы дает возможность преимущественно оценить скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» оценивает скоростно-силовые способности мышц туловища, а прыжок в длину с места толчком двумя ногами – мышц ног [7, 13];

- для оценки физического качества «Гибкость»: «Наклон вперед из положения “стоя на гимнастической скамье” (от уровня скамьи – см)». Несмотря на то что сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9–10 лет, а для активной гибкости – 10–14 лет,

в рамках преимущества структуры комплекса было принято решение о включении данного испытания в батарею тестов I ступени, т.к. анализ данных, характеризующих развитие гибкости у детей 6–7 лет показал, что степень проявления данного качества зависит от постановки работы по физическому воспитанию в дошкольной организации, и при внесении изменений в образовательные программы ДОО данный тест будет доведен и выполняем [3, 13].

**В испытания (тесты) по выбору также предлагается включить тесты:**

- для оценки физического качества «Ловкость»: «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)», «Челночный бег 3×10 м (с)». Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста, и для выполнения данных видов испытаний ребенок должен рационально использовать весь имеющийся двигательный опыт, при этом в возрасте 6–7 лет двигательные координации еще характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности [7, 13, 14].

- для оценки прикладных навыков: «Плавание (м)». Плавание – жизненно важный навык. Обучение плаванию в дошкольном возрасте сводится к приобретению устойчивого навыка уверенного удержания на воде без преодоления дистанции на скорость [4, 8].

### Выводы

Старший дошкольный возраст – один из важных периодов формирования двигательной функции ребенка, важно максимально использовать его для обогащения различными формами двигательной деятельности в соответствии с возрастным развитием. Разработка ступени ГТО для дошкольников будет являться одним из механизмов «раннего физического развития детей» и позволит значительно увеличить количество населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, что положительно скажется на выполнении целевых показателей Федерального проекта «Спорт – норма жизни», а самое главное – будет способствовать своевременному и гармоничному физическому развитию детей.

### Литература

1. *Абрамова, Т.Ф.* Физическая подготовленность и морфофункциональный статус мальчиков 6–8 лет // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 65–67.
2. *Безруких, М.М. и др.* Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
3. *Волошина, Л.Н., Борзых, И.С., Курилова, Т.В., Шабельникова, Т.Н.* «Будь готов!»: парциальная программа физического развития детей 6–8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО / под ред. Л.Н. Волошиной, И.А. Лыковой. – М.: Цветной мир, 2020. – 88 с.
4. *Воронова, Е.К.* Плавание как средство подготовки детей 6–7 лет к обучению в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / РГПУ. – Санкт-Петербург, 1995. – 25 с.
5. *Зюрин, Э.А., Петрук, Е.Н., Бобкова, Е.Н.* Выявление преимущества связей между уровнями образования и комплексом ГТО I ступени в современной системе физического воспитания детей 6–8 лет // Непрерывное образование. – 2022. – № 3 (41). – С. 30–33.
6. *Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Дьякова, Е.Ю.* Возрастная морфология: учебное пособие. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 207 с.
7. *Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.



8. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2019. – 336 с.

9. Перечень поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 г. № Пр-759 по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/60467> (дата обращения: 22.01.2023).

10. Петрук, Е.Н. Доступность тестов и соразмерность нормативов I ступени комплекса ГТО уровню физической подготовленности детей 6–8 лет // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 43–49.

11. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 22.01.2023).

12. Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО) (форма № 2-ГТО) 2018–2021 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/27653/> (дата обращения: 26.01.2023).

13. Семенова, Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 448 с.

14. Сонькин, В.Д., Васильева, Р.М., Орлова, Н.И., Пронина, Т.С. Результаты популяционного мониторинга физического состояния детей 6–7 лет в регионах Российской Федерации. Моторное развитие // Новые исследования. – 2020. – № 1 (61). – С. 46–56.

15. Тхорев, В.И., Аршинник, С.П. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста // Физическое воспитание детей и учащейся молодежи. – 2010. – № 1. – С. 40–45.

16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 25.01.2023).

### References

1. Abramova, T.F. (2022), Physical readiness and mor-phofunctional status of boys aged 6–8, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 7, pp. 65–67.

2. Bezrukikh, M.M., Sonkin, V.D. and Farber, D.A. (2003), *Age-related physiology: (Physiology of child development): Proc. manual for students of higher pedagogical institutions*. Moscow: Publishing Center “Academy”, 416 p.

3. Voloshina, L.N., Borzykh, I.S., Kurilova, T.V. and Shabelnikova, T.N. (2020), “Be ready!”: a partial program for the physical development of children aged 6–8 and guidelines for preparing for the delivery of the norms of the VFSK GTO, Moscow: Tsvetnoy Mir, 88 p.

4. Voronova, E.K. (1995), *Swimming as a means of preparing children 6–7 years old for schooling: Abstract of the thesis ... Ph.D. (Pedagogics)*, St. Petersburg: RSPU, 25 p.

5. Zyurin, E.A., Petruk, E.N. and Bobkova, E.N. (2022), Identification of successive links between the levels of education and the RLD complex of the 1st stage in the modern system of physical education for children aged 6–8. *Nepre-ryvnoye obrazovaniye*, no. 3 (41), pp. 30–33.

6. Kapilevich, L.V., Kabachkova, A.V. and Dyakova, E.Yu. (2009), *Age morphology: Textbook*, Tomsk: Tomsk State University, 207 p.

7. Keneman, A.V. and Khukhlaeva, D.V. (1985), *Theory and methods of physical education of preschool children: textbook*, Moscow: Prosveshchenie, 271 p.

8. Veraksy, N.E., Komarova, T.S. and Dorofeeva, E.M. (Ed.) (2019), *From birth to school. Innovative program of preschool education. Fifth edition (innovative), corrected and added*, Moscow: Mosaic-Sintez, 336 p.

9. President of the Russian Federation (2019), *List of instructions of the President of the Russian Federation dated April 30, 2019 No. Pr-759 following the meeting of the Council for the Development of Physical Culture and Sports*. [Online], URL: [lin.ru/acts/assignments/orders/60467](http://www.krem-) (date of access: 01/22/2023).

10. Petruk, E.N. (2022), Availability of tests and proportionality of the standards of the I stage of the GTO complex to the level of physical fitness of children aged 6–8 years, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 2, pp. 43–49.

11. Government of the Russian Federation (2014), *Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 No. 540 “On Approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex ‘Ready for Labor and Defense’ (GTO)”* [Online], URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (date of access: 01/22/2023).

12. Ministry of sports of the Russian Federation (2018), *Information on the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (GTO) (form No. 2-GTO) 2018-2021* [Online], URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/27653/> (date of access: 01/26/2023).

13. Semenova, T.A. (2016), *Health-improving technologies of physical education and development of a preschool child in educational organizations: a textbook*, Moscow: INFRA-M, 448 p.

14. Sonkin, V.D., Vasilyeva, R.M., Orlova, N.I. and Pronina, T.S. (2020), Results of population monitoring of the physical condition of children aged 6–7 years in the regions of the Russian Federation. Motor development, *Novye issledovaniya*, no. 1 (61), pp. 46–56.

15. Tkhorev, V.I. and Arshinnik, S.P. (2010), Sensitive periods of development of motor abilities of schoolchildren, *Fizicheskoye vospitaniye detey i uchashcheyshya molodezhi*, no. 1, pp. 40–45.

16. Government of the Russian Federation (2012), *Federal Law “On Education in the Russian Federation” dated December 29, 2012 No. 273-FZ* [Online], URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (date of access: 01/25/2023).

