

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ МАРШАЛА
Г.К.ЖУКОВА»**

город Жуков, Жуковского муниципального округа, Калужской области

<p style="text-align: center;">ПРИНЯТО</p> <p style="text-align: center;">решением педагогического совета МУ ДО «ЦДО ИМ.МАРШАЛА Г.К. ЖУКОВА»</p> <p style="text-align: center;">протокол № 2 от «01» ноября 2022 г.</p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДЕНО</p> <p style="text-align: center;">приказом директора МУ ДО «ЦДО ИМ.МАРШАЛА Г.К. ЖУКОВА» от 06.03.2026 № 47/ 26 ОД</p> <div style="text-align: center;"> Ю.Н. Сомин</div> <p style="text-align: right;"><i>Сомин</i></p>
--	--

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Навстречу ГТО!»

Программа рассчитана на учащихся 13- лет

Срок реализации программы: 2 месяца

Автор - составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Мантрова Елена Юрьевна

г. Жуков
2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Сведения о программе, направленность.....	3 стр.
3. Объем, сроки освоения программы, форма обучения.....	4 стр.
4. Цель, задачи программы, планируемые результаты обучения.....	5 стр.
5. Организационно-педагогические условия.....	6 стр.
6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.....	6 стр.
7. Учебный план.....	7 стр.
8. Календарный учебный график.....	7 стр.
9. Содержание программы.....	7 стр.
10. Оценочные материалы.....	8 стр.
11. Методические материалы.....	9 стр.
12. Воспитательный компонент программы.....	10 стр.
13. Информационные ресурсы.....	10 стр.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в сфере физической культуры и спорта «Навстречу ГТО!» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным.

Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость. Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

2. Сведения о программе, направленность.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами: Международной конвенции ООН о правах ребёнка; Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических Рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Санитарно-

эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ; Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р; Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа рассчитана на работу с детьми 13 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ- русский.

Особенности реализации программы: модульный принцип

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы - линейная последовательность освоения содержания в течении двух месяцев в одной образовательной организации.

Применение дистанционных образовательных технологий - не предусмотрено.

Адресат программы: программа адресована детям 13 лет.

Условия набора в группу: формирование групп по желанию учащихся на основании Приказа директора ЦДО, заявления и согласия с родителями (законными представителями) учащегося.

Условия формирования групп: одновозрастные, зачисление и дополнительный набор желающих на основании Приказа директора ЦДО, заявления и согласия родителей (законных представителей) учащихся.

Состав группы: 12 человек.

Реализация

права на предоставление документа об обучении- не предусмотрено

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации программы: согласно медицинским показаниям.

3.Объем, сроки освоения программы, форма обучения.

Сроки реализации	1 ноября -22 декабря 2022 год
Уровень сложности	стартовый
Название группы	ОГ (2 часа)
Количество учебных недель	16
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	1
Общее количество часов	16
Общее количество тренировок за учебный год	16
Кол-во часов в месяц	8
Основание для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям

	физической культурой и спортом
Минимальный возраст для зачисления	13 лет
Максимальный возраст занимающихся	13 лет
Оптимальная наполняемость групп	12 человек
Срок освоения программы	2 месяца
Оценка уровня спортивной подготовленности при зачислении в группу	Нет
Уровень подготовки по окончании программы	Сдача норм ГТО
Требования к участию в соревнованиях	Нет
Форма обучения	Очная
Программа реализуется на бюджетной основе.	Да
Социальным партнером, привлекаемым к реализации программы,	центр тестирования ГТО Жуковского района

4. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей образовательной программы, планируемые результаты обучения.

Целью Программы является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**: увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом; увеличение уровня физической подготовленности учащихся; формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму; повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий; развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации; подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней; обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми при реализации Программы являются: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. Организационно-педагогические условия.

Основные возрастные особенности детей 13 лет.

1. Увеличивается рост и вес, причем в среднем пик скачка роста приходится у девочек на 11-13 лет, и дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет; у мальчиков на 13-15 лет, а иногда продолжается до 17 лет.

2. Изменения пропорций тела сопровождают этот скачок: сначала растут голова, кисти рук и ступни ног, потом удлиняются руки и ноги, только потом туловище – скелет и мускулатура. Это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Подростки ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, при этом процесс роста сам по себе достаточно болезненный.

3. Работа внутренних органов – возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады, в свою очередь, вызывают быструю смену физического состояния и настроения. В это время необходимо особо тщательно следить за здоровьем тех ребят, которые имеют хронические заболевания или патологии в развитии внутренних органов (порок сердца, вегето-сосудистая дистония, зрение, почки и т.п.).

4. «Гормональная буря» - у подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей, у них практически постоянно усиленно работает надпочечная железа, которая обычно активизирует защитные силы организма в стрессовых ситуациях. Получается, что подростки как бы все время находятся в состоянии стресса.

5. Половая идентификация достигает нового уровня: если раньше ребенок принимал свой пол просто как данность («я – мальчик, а ты – девочка»), то теперь отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. И вот здесь подростки четко ориентируются на значимых для них взрослых – в первую очередь родителей.

Организационные условия.

Измерительные приборы: компрессор для накачивания мячей, секундомер, вертикальная шкала для измерения глубины наклона, весы медицинские с ростомером, аптечка медицинская

Спортивное оборудование: скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, маты поролоновые, скамейка атлетическая наклонная, скакалка гимнастическая

6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется в начале занятий (на первом занятии) и в конце занятия (на последнем).

Промежуточная аттестация: нет

Аттестация по итогам освоения программы: Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

7. Учебный план

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	Всего часов
1	Теория	Теоретическая подготовка	беседа	2
2	Двигательные действия и навыки	Физические упражнения	Контрольные нормативы	4
3	Сдача нормативов по «ГТО»	Контрольные нормативы	Сдача нормативов по ОФП	2
Учебная нагрузка в месяц				8
Итого				16

8. Календарный учебный график.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		8	8	16	1 раз в неделю - 1 час 30 минут

9. Содержание программы

Разделы программы.

Материал программы дается в 2 раздела: теория двигательные действия и навыки.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся ГТО. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

- История появления ВФСК «ГТО».
- Физические качества.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.
- Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз.

В разделе «**Двигательные действия и навыки**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей физической подготовки.

- Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

- Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, прыжки на скакалке до 3 минут.

- Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

- Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

- Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полупагаты.

Тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Содержание занятий	Часы	Форма проведения
1		Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Анализ вводных нормативов.	2	лекция, тренировка
2		Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2	лекция, тренировка
3		История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	лекция, тренировка
4		Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	лекция, тренировка
5		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	лекция, тренировка
6		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	2	лекция, тренировка
7		Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	2	лекция, тренировка
8		Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Итоговые контрольные нормативы	2	лекция, тренировка

10. Оценочные материалы.

Итоговые контрольные нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

11. Методические материалы.
Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО) IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

12. Воспитательный компонент программы.

В последнее время в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие образования как важнейшего фактора формирования физической культуры у обучающихся. Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, дисциплинированные, грамотные люди, которые готовы были бы учиться и работать на благо Отечества. Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

13. Информационные ресурсы

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2012 №273
2. ФЗ. //Официальные документы в образовании. – 2013. - №2,№3.- С.2-92; Администратор образования. – 2013. - №3.- С.2-78, №4. – С.11-33.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Указ Президента РФ. //Военные знания. – 2014. - №4. – С.5; Юридический журнал. – 2016. - №4. – С.10.
4. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014 №2765-р. //Вестник образования. – 2015. - №3. – С.9.
5. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Минспорта России от 29.08.2014 №739 //Вестник образования. – 2016. - №7. – С.45; 2015. - №4. – С.16.
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. //Вестник образования. – 2015. - №3. – С.66.
7. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-р. //Вестник образования. – 2015. - №4. – С.26.
8. Возрождение норм ГТО в России. <http://vashsport.com/vozrozhdenie-norm-gto-v-rossii/>

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Проект положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». //Справочник классного руководителя. – 2014. - №5. – С.65.

10. Герасимов Е.А., Зотова Ф.Р. Программа подготовки школьников 11-12 лет к участию к сдаче нормативов Комплекса ГТО на основе средств хоккея. //Физическая культура. – 2015. - №6. – С.19.

11. ГТО для школьников в школе. <http://gto-normativy.ru/gto-dlya-shkolnikov/>.

12. ГТО в школах. «Готов к труду и обороне!». <http://fb.ru/article/244150/gto-v-shkolah-gotov-k-trudu-i-oborone>.

13. Жораева О.П. Нормативы комплекса ГТО VI ступени и физическая подготовленность студентов-юношей. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №1. – С.61.

14. Карпенко В.В. Комплекс ГТО в школе. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/18/kompleks-gto-v-shkole>

15. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах РФ. //Вестник образования. – 2015. – №1.-С.70

16. Программа спортивной подготовки и программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. //Справочник зам. директора школы. – 2016. - №5. - Спирин В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №1. – С.2