

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Автономная некоммерческая организация общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета»


### Рассмотрена

на заседании методического  
объединения учителей  
эстетического воспитания и  
физического развития

Протокол № 1

от «29» августа 2024 года

Руководитель методического  
объединения:

 Цурило Е.А.

### Утверждена

Директор АНО

общеобразовательная

«Международная школа

Герценовского

университета»

Центрального района СПб:

Лаптева Л.Б.

Приказ № 8

от «30» августа 2024 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Готовимся к сдаче нормативов ГТО»

для обучающихся 8-9 классов

Санкт-Петербург  
2024 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО "ОМШГУ", ЛАПТЕВА ЛИЛИЯ БРОНИСЛАВОВНА, ДИРЕКТОР

10.07.25 14:41 (MSK)

Сертификат 02DD798C00D2B1D5B84C166663779C2081  
Действует с 20.08.24 по 20.11.25

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа на 2024-25 уч. год составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении Федеральной основной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО обновленный);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления 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» (далее - СП 2.4.3648-20);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказа Министерства Просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.04.2023 г. №232/551;
- Постановление Правительства РФ от 29.08.2022 №1505 «О переносе выходных дней в 2023 году»;

- Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году»; ст. 112 «Нерабочие праздничные дни» Федерального закона от 30.12.2001 г. №197-ФЗ \*(ред. От 05.02.2018 г.) «Трудовой кодекс Российской Федерации».
- Устава Автономной некоммерческой организации общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **Актуальность и перспективы программы.**

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» 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.

### **Возрастная группа учащихся.**

Возрастная группа учащихся 14-16 лет.

1 год обучения - учащиеся 8 классов (14-15 лет).

2 год обучения - учащиеся 9 классов (15 -16 лет).

### **Объем часов**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» рассчитана на 2 года и реализуется за 68 часов.

1-2 год обучения - по 34 часа в год.

### **Формы и методы работы**

Форма организации занятий – кружок. Форма занятий работы – групповая, тестирование. Метод работы - словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **Режим занятий**

В 8-9 классах средней школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**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 внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО», 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.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» являются следующие умения:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- знать технику выполнения метания мяча;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Результативность освоения программы

Результатом освоения программы будет успешное выполнение комплекса ГТО согласно уровням подготовленности обучающихся, участие в летнем и зимнем фестивале ГТО.

### Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Распределение часов		
			теория	практика	презентация результатов
1 год обучения					
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28	-	28	-
3	Спортивные мероприятия	3	-	-	3
4	Соревнования	3	-	-	3
2 год обучения					
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28	-	28	
3	Спортивные мероприятия	3	-	-	3
4	Соревнования	3	-	-	3



**Календарно - тематическое планирование  
программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»  
1-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Ко л- во час ов	Тема занятия	Форма проведени я	Виды деятельности	Календар ные сроки
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная	07.09
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная	14.09
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная	21.09
4-5	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	28.09
						05.10
6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная	12.10

7-8	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	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.	групповая	тренировочная	19.10
						26.10
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	групповая	беседа тренировочная	09.11
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	16.11
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая	тренировочная	23.11
12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная	30.11
13	Двигательные умения и навыки. Развитие	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.	групповая	беседа тренировочная	07.12



	двигательных способностей		Стрельба из пневматической винтовки.			
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	14.12
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа игровая тренировочная	21.12
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	групповая	беседа соревновательная	28.12
17-18	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	групповая	тренировочная	11.01
						18.01
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая индивидуальная	тестирование тренировочная	25.01
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты на лыжах	групповая	игровая тренировочная	01.02
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в Зимнем фестивале ГТО	групповая	игровая тренировочная	08.02
22-24	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	групповая	тренировочная	15.02
						22.02
						29.02
25	Двигательные умения и навыки.	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных	групповая индивидуальная	тренировочная	07.03

	Развитие двигательных способностей		комплексов для утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.			
26-27	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	14.03
						21.03
28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	групповая	беседа тренировочная	04.04
29-30	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	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.	групповая	соревновательная	11.04
						18.04
31-32	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	25.04
						16.05
33	Соревнования	1	Итоговый контроль	групповая индивидуальная	тестирование	23.05

**Календарно - тематическое планирование  
программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»  
2-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Ко л-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Календарные сроки
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная	06.09
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная	13.09
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная	20.09
4-5	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	27.09
						04.10
6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в	групповая	беседа тренировочная	11.10

	способностей		горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.			
7-8	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	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.	групповая	беседа тренировочная	18.10
						25.10
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	групповая	тренировочная	08.11
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	15.11
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная	22.11
12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении	групповая	беседа тренировочная	29.11

			лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.			
13	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	групповая	тренировочная	06.12
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	беседа игровая тренировочная	13.12
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа соревновательная	20.12
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	групповая	тренировочная	27.12
17-18	Двигательн	2	Техника	групповая	тестирование	10.01

	ые умения и навыки. Развитие двигательных способностей		выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	индивидуальная групповая	тренировочная игровая тренировочная	17.01
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая	игровая тренировочная	24.01
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты на лыжах	групповая	тренировочная	31.01
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в Зимнем фестивале ГТО	групповая	беседа тренировочная	07.02
22-24	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	групповая	соревновательная	14.02
						21.02
						28.02
25	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная	06.03
26-27	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая групповая	тренировочная Тестирование тренировочная	13.03
						20.03

28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	групповая	тренировочная	03.04
29-30	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	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.	групповая	беседа тренировочная	10.04
						17.04
31-33	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая групповая	тренировочная беседа тренировочная	24.04
						08.05
						15.05
34	Соревнования	1	Итоговый контроль.	групповая	тренировочная	22.05

### Методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018.
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.



6. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983