



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММА «ГТО – ЗАЛОГ УСПЕХА»

Учитель, реализующий данный курс – Иванова А.О.

Направление – спортивно – оздоровительное

Кол-во часов – 1,5ч в неделю, 54 часа в год

Срок реализации – 1 год

Возраст – 13-14, 15-17 лет

Рабочая программа детского объединения дополнительного образования для 7- 11 классов основного общего образования.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа курса внеурочной деятельности «ГТО – залог успеха» предусматривает подготовку обучающихся различных возрастных групп (от 10 до 17) к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель курса внеурочной деятельности «ГТО – залог успеха»:

- 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.

Основные задачи курса:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Количество учебных недель – 36.

Программа «ГТО – залог успеха» проводится 1 раз в неделю по 1,5 часа с 15 минутным перерывом в 10-11 классе, и 1 раз в неделю по 1,5 часа с 15 мин перерывом в 7-9 классах.

ИТОГО – 54 часа в год в каждой группе.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности.

Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы:

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группа

4 ступень - 13-15 лет; (7-9 классы)

5 ступень - 16 - 17 лет (10-11 классы)

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

4 ступень 13 - 15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин,с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск**

	или на 3 км (мин,с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	4	6	10	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	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
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	-	25	30	40
7	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание без учета времени (м)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. (очки).	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия, дистанция 10 м. (очки)	18	25	30	18	25	30

5 ступень 16 - 17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск**

Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин,с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин,с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	8	10	13	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500г-девушки, 700г-юноши (м)	27	32	38	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание без учета времени (м)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. (очки).	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия, дистанция 10 м. (очки)	18	25	30	18	25	30

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на песочной яме. Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног - прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3 км и 5 км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Выполняется из пневматической винтовки или электронного оружия. Дистанция 5 - 10м., мишень спортивная №10. Положение для стрельбы сидя и стоя с упором. Количество выстрелов - 10.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Данная рабочая программа для детей 13 - 17 лет направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Материально - техническое обеспечение занятий

Для реализации программы внеурочной деятельности «ГТО – залог успеха» необходимо обеспечить материально-техническую базу, в которую входят:

- игровой спортивный зал;
- пришкольная площадка, оснащённая спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- теннисные мячи;
- рулетка измерительная;
- инвентарь для проведения подвижных игр и сдачи нормативов;



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №18" г. Ачинск

- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- набивные мячи
- скакалки
- аптечка первой помощи.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

Результатом освоения общеразвивающих программ спортивно-оздоровительной направленности (секции: «ГТО – залог успеха»), является приобретение следующих умений и навыков:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- воспитание трудолюбия.

Формы аттестации обучающихся.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного года.

Входящий контроль (сентябрь)	Текущий контроль (в течение учебного года)	Полугодовая аттестация (декабрь)	Итоговая аттестация
Тест комплекса ГТО	Наблюдение Участие в соревнованиях Сдача норм ГТО	Тест комплекса ГТО	Тест комплекса ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие, Техника безопасности Легкоатлетические упражнения.	1,5	
2	Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Техника выполнения высокого старта бег 30, 60 м	1,5	
3	Техника выполнения низкого старта бег 60 м Игры с бегом: Волк во рву», Жмурки».	1,5	



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск

4	Стартовый разгон. Бег 60 м Технические элементы. Подтягивание из положения лежа	1,5	
5	Игры с бегом: «Ловушки», «Картошка». Бег по дистанции 2 км	1,5	
6	Техника движения рук в беге, бег 2 км Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта».	1,5	
7	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона, эстафеты Метательные упражнения, метание на дальность	1,5	
8	Эстафеты. Сгибание разгибание рук. Метание мяча на дальность	1,5	
9	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Метание мяча на дальность	1,5	
10	Силовые упражнения Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места.	1,5	
11	Игры с прыжками: «Кузнечики». Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места.	1,5	
12	Метание в цель Силовые упражнения, работа с мячами	1,5	
13	Игры с прыжками: « Прыжки по полоскам». Упражнения на развитие гибкости	1,5	
14	Упражнения на развитие гибкости Игры с прыжками: «Перемена мест».	1,5	
15	Круговая тренировка Техника выполнения прессы, скакалка	1,5	
16	Игры с прыжками «Удочка» Подтягивание на низкой перекладине	1,5	
17	Круговая тренировка Игры на меткость	1,5	
18	Беговые упражнения работа с набивными мячами Прыжковые упражнения работа с набивными мячами	1,5	
19	Силовые упражнения отжимание Эстафеты	1,5	
20	Прыжки через скакалку 30 с, 1 мин Упражнения на пресс	1,5	
21	Лыжная подготовка	1,5	
22	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 3 км.	1,5	
23	Лыжная подготовка	1,5	
24	Лыжная подготовка Кроссовая подготовка	1,5	



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск**

25	Упражнения для развития гибкости Упражнения для метания, метание в цель	1,5	
26	Игры с метанием: «Кто дальше бросит». Беговые упражнения, подтягивание	1,5	
27	Прыжковые упражнения, работа с мячами Круговая тренировка	1,5	
28	Метательные упражнения Игры с метанием: «Метко в цель».	1,5	
29	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1,5	
30	Упражнения для развития гибкости Полоса препятствия	1,5	
31	Прыжки в длину с места Бег 30,60 м	1,5	
32	Игры с метанием: «Лапта». Эстафеты	1,5	
33	Кроссовая подготовка	1,5	
34	Сдача нормативов. Контрольный зачет. Итоговое занятие.	4,5	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1,5	
2	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1,5	
3	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 -1000м.	1,5	
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1,5	
5	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1,5	
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1,5	
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1,5	
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м,60м,100м – работа рук, ног, корпуса.	1,5	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1,5	



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск

9	Бег на короткие дистанции на результат.	1,5	
10	Обучение финальному усилию в метании с места.	1,5	
11	Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты.	1,5	
12	Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.	1,5	
13	Сдача контрольного норматива. Метание мяча весом 150 гр, гранаты.	1,5	
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1,5	
14	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1,5	
15	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1,5	
16	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1,5	
17	Прыжок в длину. Одинарный, Тройной.	1,5	
18	Прыжок в длину с места на результат.	1,5	
19	Лыжная подготовка	1,5	
20	Лыжная подготовка	1,5	
21	Лыжная подготовка	1,5	
22	Упражнения для развития гибкости	1,5	
23	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Сдача контрольного норматива на гибкость.	1,5	
24	Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа.	1,5	
25	Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа. Работа с гантелями, набивными мячами.	1,5	
26	Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.	1,5	
27	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Соревнования между учащимися.	1,5	
28	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – сдача контрольного норматива.	1,5	
29	Обучение стрельбе из пневматической винтовки.	1,5	
30	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням.	1,5	



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №18" г. Ачинск**

31	Лично-командные соревнования по стрельбе.	1,5	
32	Стрельба из пневматической винтовки – сдача норматива.	1,5	
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1,5	
34	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1,5	
35	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!».	3	



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
5. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
6. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
7. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл. :учебно-методическое пособие/ Г.И. Погадаев. –М. :Дрофа, 2016. -191, [1] с. : ил.
8. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693