

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 6 г. Конаково
(МБОУ СОШ № 6 г. Конаково)**

РАССМОТРЕНО

методическим советом
(протокол №1 от 30.08.2021г.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6 г. Конаково
_____ Н.Н. Проккоева
(приказ №196-ОД от 01.09.2021г.)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Навстречу ГТО»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Лукьянова О.Е.,
учитель физической культуры.

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального Закона Российской Федерации от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196,
4. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказа Минобрнауки России от 18.07.2013г. №08-950 «О направлении рекомендаций» (Рекомендации по предоставлению гражданам - потребителям услуг дополнительной необходимой и достоверной информации о деятельности государственных (муниципальных) дошкольных образовательных организаций и общеобразовательных организаций);
6. Письмо Рособнадзора от 10.09.2013г. № 01-377/11-555
7. Устава МБОУ СОШ №6 г. Конаково
8. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
9. 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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «Навстречу ГТО» 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**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

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.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Навстречу 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.

Дополнительное образование, осуществляемое в рамках программы «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно - оздоровительной направленности развития личности.**

Формой организации деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Навстречу ГТО» является спортивная секция.

Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 3-9 классов и рассчитана на проведение 2 часов в неделю продолжительностью по 45 минут, всего 68 часов в год.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий и лекций по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. 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.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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 «Навстречу 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.

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).

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).

3. Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория ВФСК «ГТО».	6	6	0
2.	Физическое совершенствование.	62	12	50
	Всего	68	18	50

Календарный учебный график

Занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводятся в соответствии с годовым календарным Учебным графиком МБОУ СОШ № 6 г.Конаково

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 6 в соответствии с Сан-Пин СП 2.4.3648-20

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая деятельность организована в течение всего учебного года.

Календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: **1 сентября 2021 года;**

Устанавливается следующая продолжительность учебного года:

1 класс – 33 учебные недели;

2-9 классы – 34 учебные недели.

		1 год обучения	2 год обучения	3 и более года обучения
Начало учебного года		01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021
Начало учебных занятий		01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021
Окончание учебного года	34 уч. недели	25.05.2021	25.05.2021	25.05.2021

Периоды образовательной деятельности:

Система организации учебного года – **триместровая;**

Продолжительность учебных занятий по триместрам:

Учебны е периоды	Сроки начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель (учебных дней) по плану
I триместр	01.09-30.11.2021	12 недель
II триместр	01.12.2021- 28.02.2022 (для первоклассников)	12 недель (11 недель)
III триместр	01.03.2021-24.05.2022	10 недель
Итого	34 недели	

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную

общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с методистом учебного отдела.

Продолжительность каникул: согласно графику, утвержденному Управлением образования Конаковского района Тверской области:

Каникулы	Сроки	Количество календарных дней	Выход на занятия
Осенние	30.10.2021-07.11.2021	9	08.11.2021
Зимние	30.12.2021-09.01.2022	11	10.01.2022
Весенние	18.03.2022-27.03.2022	10	28.04.2022
Дополнительные каникулы для первоклассников	14.02.2022-20.02.2022	7	21.02.2022

4.Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

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 физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

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, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, 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, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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, стрельба из пневматической винтовки.

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, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

5.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			Фактиче ская	Корректи ровка
1-2	Требования техники безопасности на занятиях. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2		
3-4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2		
5-6	Стартовый контроль.	2		
7-10	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	4		
11-14	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	4		
15-18	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.	4		
19-20	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2		
21-22	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2		
23-24	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2		
25-26	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	2		
27-28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2		
29-30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2		
31-32	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2		
33-34	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника	2		

	выполнения лыжных ходов.			
35-38	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	4		
39-40	Промежуточный контроль.	2		
41-42	Эстафеты на лыжах.	2		
43-44	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2		
45-50	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	6		
51-52	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2		
53-56	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	4		
57-58	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2		
59-62	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.	4		
63-66	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	4		
67	Итоговый контроль.	1		
68	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1		
Итого		68		

6.Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточного тестирования обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по

индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

на каждую тренировку конспект учебно-тренировочного занятия

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы.:

I этап –общеподготовительный

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

-общеразвивающие упражнения;

-легкоатлетические упражнения;

-подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

- занятия по плаванию;

- занятия по лыжной подготовке.

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся .

II этап– основной

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

III. Соревновательный период

В этом периоде, определяемом календарём спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по плаванию или по лыжным гонкам, целесообразно планировать 1 раз в год. Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия с обучающимися в аудитории, спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

IV. Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, подвижные игры, экскурсии т. д.).

Материально – технические условия.

Для полноценной работы по программе «Навстречу ГТО» общеобразовательная организация должна иметь:

спортивный зал;

пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы.

лыжный инвентарь

Результативность работы по программе во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

7.Список литературы

Основная литература

Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.

Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.

Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.

Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
11. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
- 12.ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
17. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Список интернет –ресурсов:*
- www.gto.ru/
- www.minsport.gov.ru
- https://vk.com/vfsk_gto