

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский техникум
торговли и сервиса»
от «28» декабря 2024 г. № 570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Готов к труду и обороне»

Срок реализации – 10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Кнутарева С.Г., преподаватель
физической культуры

г. Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Пояснительная записка	
1. Общие положения.....	3
2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы «ГТО».....	3
3. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	5
4 Требования к результатам освоения дисциплины.....	6
2. Учебно-методический план.....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	11
5. Методическое обеспечение.....	13
Приложение 1. Календарный учебный график	
Приложение 2. Таблицы нормативов комплекса ГТО	

1. Пояснительная записка

1. Общие положения

Программа дополнительного образования «**Готов к труду и обороне**» является локальным документом, направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании.

Актуальность программы. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства, указывается распространение стандартов развития здорового образа жизни. В соответствии со стратегией инновационного развития нашей страны, процессы модернизации образования направлены на подготовку выпускника образовательного учреждения, обладающего не только знаниями, умениями и навыками, но и такими личностными качествами, которые дадут ему гибкость и устойчивость в постоянно меняющихся условиях развития страны.

Опираясь на пример высокого физического уровня воспитания советских граждан, с 1 сентября 2014 года в России было принято решение о возрождении физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", благодаря которому выросло не одно поколение активных, здоровых людей. Результатом внедрения ГТО должно быть увеличение общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Готов к труду и обороне»

Педагогическая целесообразность.

Программа «Готов к труду и обороне» для студентов 16 лет и старше направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

ГТО - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности студента. Занятия в секции ГТО воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность

дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности

Образовательная программа ГТО направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в области спорта

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Задачами ГТО являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ, формирование у граждан потребности к систематическим занятиям и т.д.

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 16 до 20 лет. Срок реализации программы 10 месяцев. Общее количество часов, необходимых для освоения программы 216 часов. Программа является открытой т.к. может корректироваться как в части учебно-тематического планирования, так и содержательного компонента в зависимости от потребности всех участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей, учредителей).

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

для группы (девушки, юноши) – 216 часов

Формы организации занятий

Форма организации занятий – индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме – практических занятий, тренировок, соревнований, сдачи норм ГТО.

3. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

- Приказ №516 от 12 мая 2016г. Минспорта России. об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения программы обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка:

Знать:

- Историю комплекса ГТО, его цели и задачи.
- Структуру комплекса ГТО (ступени, виды испытаний, нормативы).
- Правила выполнения испытаний комплекса ГТО.
- Значение физической культуры и спорта для здоровья и развития личности.
- Основы здорового образа жизни (питание, режим дня, гигиена).
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- Первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Влияние физических нагрузок на организм человека.

2. Практическая подготовка:

Уметь (в зависимости от ступени ГТО):

- Выполнять испытания комплекса ГТО в соответствии с требованиями своей ступени.
- Правильно выполнять разминку и заминку перед и после выполнения испытаний.
- Самостоятельно организовывать и проводить тренировки для подготовки к выполнению испытаний.
- Оценивать свою физическую подготовленность и планировать дальнейшие тренировки.
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь в соответствии с правилами техники безопасности.
- Взаимодействовать с другими участниками тренировочного процесса.

Общие результаты (личностные и метапредметные):

1. Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою страну.
- Развитие ответственности, дисциплины, целеустремленности и настойчивости в достижении целей.
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.
- Воспитание уважительного отношения к соперникам и соблюдение правил честной игры.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие моральных качеств, таких как честность, справедливость, доброжелательность.

2. Метапредметные результаты:

- Умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, определять последовательность действий для достижения поставленных целей (например, разработка плана тренировок).
- Умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности (например, анализ результатов выполнения испытаний).
- Умение корректировать свои действия в соответствии с поставленными целями и задачами (например, корректировка плана тренировок).
- Умение организовывать свое время для тренировок и других видов деятельности.
- Познавательные:
 - Умение анализировать информацию о комплексе ГТО, правилах выполнения испытаний, влиянии физических нагрузок на организм.
 - Умение сравнивать и сопоставлять свои результаты с нормативными требованиями.

- Умение делать выводы о своей физической подготовленности и планировать дальнейшие действия.
- Умение находить и использовать информацию из различных источников (например, о правильном питании, о технике выполнения упражнений).
- Умение эффективно взаимодействовать с другими участниками тренировочного процесса (например, делиться опытом, оказывать помощь).
- Умение выражать свои мысли ясно и четко (например, при обсуждении результатов тренировок).
- Умение работать в команде (например, при выполнении групповых упражнений или участии в соревнованиях).

Успешная реализация программы дополнительного образования "ГТО" позволит не только подготовить участников к выполнению нормативов комплекса, но и сформировать у них устойчивый интерес к физической культуре и спорту, а также развить личностные качества, необходимые для успешной жизни.

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме соревнований по сдаче норм ГТО и полученных результатов.

Виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции обучающихся:

Код	Наименование
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных этнических различий.
ОК 11	Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2. Учебно-методический план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические

			занятия	занятия
1	Тема 1. Теоретические знания	8	8	
	Тема 2. Легкая атлетика.	60		60
2	2.1. Бег на 30,60, 100 м.	12		12
3	2.2. Бег на 2 (3) км	12		12
4	2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	12		12
5	2.4. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	12		12
6	2.5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	12		12
	Тема 3. Гимнастика	50		50
7	3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). 3.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	14		14
8	3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	12		12
9	3.4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	12		12
10	3.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	12		12
11	Тема 4. Лыжная подготовка	30		30
12	Тема 5. Плавание	24		24
13	Тема 6. Туринг	20		20
14	Соревнования, судейство	16		16
15	Контрольные испытания	8		8
	Итого:	216	8	208

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретические знания

Инструктаж по технике безопасности

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятия «спорт», «физическое воспитание», «физическая культура» и т.д. Физическая культура и спорт в современной России. **Комплекс ГТО в СПО.** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании студентов. Виды испытаний (тестов) 5 и 6 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Тема 2. Легкая атлетика.

Содержание. 2.1. Бег на 30,60, 100 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой, бег по виражу, Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30,60 (100 м). Челночный бег 3*10м.

2.2. Бег на 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

2.4. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги» Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

2.5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание гранаты с прямого разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 3. Гимнастика

Содержание. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.

3.1.Подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

3.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

3.4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

3.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на

наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Тема 4. Лыжная подготовка

Содержание Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции 3(5) км на результат.

Тема 5. Плавание

Содержание. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Проплыwanie дистанции 50м на результат.

Тема 6. Туризм

Содержание. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация, подготовка к туристическим походам, распределение обязанностей. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила обращения с огнем. Ориентирование. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним. Туристская техника. Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

входной контроль;

промежуточный контроль;

итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к занятиям. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Промежуточный контроль. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных при сдаче норм ГТО.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3	Бег 30 м, (6X5) (с)	11,9	11,2
4	Бег 100м	17.0	14.0
5	Прыжок в длину с места (см)	175	210
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
7	Метание набивного мяча массой 1 кг девушки, 2 кг юноши из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	стоя (м)	7,5	9,5
8	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	6	8
9	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине девушки, на высокой-юноши (количество раз)	10	11
10	Бег 2000м девушки, 3000м юноши	13.0	14.0
11	Поднимание ног в висе до касания перекладины.	-	5

5. Методическое обеспечение

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.
- 5 Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
5. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
6. Министерство спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
7. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области. - Режим доступа: <http://minsport.midural.ru/>
8. Здоровая Россия. - Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – Режим доступа www.olympic.ru.

10. <http://fizkultura-na5.ru/> САЙТ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
11. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
12. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.