

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза Г.С. Титова с.  
Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области

443531 Самарская область, Волжский район, с. Воскресенка, ул. Ленинская, д.1.  
тел.999-71-86, 999-71-87

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «27» июня 2024 г.  
Протокол № 10

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ с.Воскресенка  
\_\_\_\_\_ М.А. Кузнецова  
«28» июня 2024  
Приказ № 28/1-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Азбука ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная  
направленность Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся 11-17  
летСрок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Синельникова Анна Анатольевна,  
учитель физической культуры

## **Краткая аннотация**

Программа разработана в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) 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.
- развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности) с целью подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

## ***Пояснительная записка***

***Направленность*** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» физкультурно-спортивная.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ГТО» разработана с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

***Актуальность*** «Азбука ГТО» заключается в возможности последовательно подготовить обучающихся к сдаче утвержденных нормативов ВФСК ГТО.

***Новизна*** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Каждый модуль программы «Азбука ГТО» содержит блок с дистанционными занятиями, что позволяет проводить полноценные занятия с использованием современных компьютерных и интернет технологий. При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, TrueConf в формате видео уроков и мастер-классов.

**Отличительная особенность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность к сдаче норм ГТО.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально волевых и духовных качеств.

**Цель программы** - развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся;

- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

*Развивающие:*

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся 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;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

*Воспитательные:*

• воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 11-17 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 144 часа.

**Формы обучения:** 1. Тренировочные занятия по тестовым нормативам, входящих в комплекс ГТО.

2. Агитационная работа:

- проведение классных часов на тематику ГТО;
- показ видео –роликов слайдов;
- оформление стендов, агитационных материалов;
- размещение информации на сайте школы;

3. Проведение конкурсов рисунков по тематике ГТО.

4. Проведение спортивных соревнований по тестовым нормативам с привлечением родителей.

5. Включение в программу «Дней Здоровья» нормативов и тестов ГТО.

6. Создание индивидуальной карты тренировок.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Наполняемость учебных групп:** 15-18 учащихся в группе.

**Планируемые результаты**

*Метапредметные результаты:*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты:*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

*Личностные результаты:*

- сформировать понимание о двигательном качестве – быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Учебный план**  
**Учебно-тематический план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука ГТО»	68	18	50
2.	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3.	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	<b>Итого:</b>	<b>144ч.</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**  
Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов анкетирования;
- участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах.
- стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО.

**Формы контроля качества образовательного процесса.**

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Теоретический опрос - июнь, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

### **Модуль «Азбука ГТО»**

***Цель:*** формирование интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

***Задачи:***

***Обучающие:***

обучение основам базовых видов двигательных действий;

***Развивающие:***

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

***Воспитательные:***

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

***Обучающийся должен знать:***

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
  - технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
  - правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

***Обучающийся должен уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Обучающийся должен приобрести навык:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Время	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	18	8	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО	42	12	30	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное	8	4	4	Видео уроки

	обучение				Самостоятельная работа
	Итого:	68	24	44	

### **Содержание программы модуля**

**Тема 1.** Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Теория 1:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** гимнастические упражнения.

**Теория 2:** правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

**Практика:** первая помощь при травмах.

**Теория 3:** правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

**Практика:** гимнастические упражнения.

**Теория 4:** самоконтроль.

**Практика:** тест на приседание, измерение ЖЕЛ, измерение ЧСС.

**Теория 5:** разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Практика:**

- упражнения для разминки и последовательность их выполнения;
- дозирование физической нагрузки.

**Тема 2.** Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 1:** история комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

**Практика:** показ видеofilmа.

**Теория 2:** ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 3:** нормативно – правовая база ВФСК ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 4:** виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 5:** знаки ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема 3.** Дистанционное обучение.

**Теория 1:** комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**Практика:** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

### **Модуль «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»**

**Цель:** Развитие физических способностей для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого вида теста комплекса ГТО.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений.
- поддерживать общую физическую подготовку и укреплять здоровье.

#### ***Развивающие:***

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости.
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества).
- сформировать стойкий интерес к занятиям спорта.
- формировать ЗОЖ.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

#### ***Обучающийся должен знать:***

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

#### ***Обучающийся должен приобрести навык:***

- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы Аттестации контроля</b>
--------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

		<b>Время</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1.	Силовая подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Скоростная подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Подготовка на выносливость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
4.	Гибкость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
5.	Дистанционное обучение	8	-	8	видео уроки Самостоятельная работа
	Итого:	44	4	40	

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема 1.** Силовая подготовка.

**Теория:** базовые понятия силовой подготовки. Силовая подготовка.

**Практика:**

- упражнения для рук и плечевого пояса.
- упражнения для развития силы ног.
- упражнения для развития силы мышц туловища.
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

#### **Тема 2.** Скоростная подготовка.

**Теория:** Развитие скоростных способностей.

**Практика:**

- упражнения для развития быстроты движений;
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

#### **Тема 3.** Подготовка на выносливость.

**Теория :**

- Как развить выносливость.
- Что такое тренировки на выносливость.
- Мышечная сердечно - сосудистая выносливость.

**Практика:**

- комплекс упражнений на выносливость.
- сдача нормативов ВФСК ГТО

#### **Тема 4.** Гибкость

**Теория:** гибкость и факторы, влияющие на ее развитие.

**Практика:**

- упражнения для развития гибкости:
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и тазобедренных суставов
- упражнения для туловища
- проверьте свою гибкость
- сдача нормативов ВФСК ГТО

**Тема 5.** Дистанционное обучение.

**Теория:** дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.

**Практика :** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

**Модуль «Тестирование ГТО»**

**Цель:** Выполнение ВФСК ГТО и получение знака ГТО.

**Задачи:**

Обучающие :

- сформировать устойчивое желание к усовершенствованию достигнутого результата;
- повысить физическую подготовку;

Развивающие

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке сдачи нормативов ГТО, закрепить умения прохождения станций круговой тренировки.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- выработать черты спортивного характера;
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

***Предметные ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- требования инструкций по технике безопасности;
- правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику метания мяча;

- технику выполнения прыжковых упражнений;
- комплекс ГТО;
- виды обязательных испытаний(тестов)по выбору комплекса ГТО ;

Обучающийся должен уметь:

- бегать на скорость 60 метров, 1 км, 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность и дальность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;

Обучающийся должен приобрести навык:

- прохождение дистанций без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Время	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	4	2	2	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Тестирование нормативов ГТО	20	4	16	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное	8	2	6	Видео уроки

	обучение				Самостоятельная работа
	Итого:	32	8	24	

### Содержание программы модуля

**Тема 1:** Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.

**Теория 1:** инструктаж по технике безопасности. ГТО- для чего нужен в школе, как сдать нормы и получить значок.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 2:** лучшая программа тренировок для быстрой сдачи ГТО.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема 2:** Тестирование нормативов ГТО

**Теория 1:** техника выполнения норматива «Метание».

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 2:** техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 3:** техника выполнения норматива «Прыжок с места», подготовка к выполнению.

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Теория 4:** техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения, лежа на спине».

**Практика:** сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Тема 3:** Дистанционное обучение

**Теория 1:** техника выполнения норматива «отжимание»

**Практика:** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

**Теория 2:** техника выполнения норматива «Бег», «Лыжная подготовка».

**Практика:** видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

### Обеспечение программы

**Методическое обеспечение программы** предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий.

**Методы работы:** информационно-просветительская работа, идейно просветительские встречи. Средством просвещения и информации являются книги, журналы, пособия, а также фото и видео материалы. Просветительно-информационная деятельность по внедрению ГТО и формирование необходимости вести здоровый образ жизни.

**Материально техническое оснащение программы**

Для полноценной реализации модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» необходимо:

- зал для занятий спортом;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания;
- гранаты 500 и 700 г;
- флажки разметочные на опоре;
- конусы (пластиковые);
- мишени для метаний; гантели;
- мячи набивные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10 м);
- секундомеры;
- нагрудные номера.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.: Terra-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. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативноправовое 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..
10. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Официальный сайт ВФСР ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru).