

**МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е.Кузнецов  
Приказ № 1/01 от «26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 11-15 лет  
**Срок реализации:** 3 года

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Ключников Дмитрий Александрович

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

**Цель занятий** – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и

спортивной работы с населением. Программа рассчитана на 3 года обучения в объёме 648 учебных часа. 36 учебных недель по 6 часов в неделю.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- 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;
- 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.

### **Содержание курса:**

Программа рассчитана на 2 года. 34 недели в год, 3 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов, оценка уровня физической подготовки школьника

**Нормативы**  
**1 год**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	10,3	9,5	10,7	9,8
2	Бег 1500 м (с) или Бег 2000м	7,30 Без учета времени	7,00 Без учета времени	8,00 Без учета времени	7,30 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 162	3,80 184	3,00 150	3,50 165
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	7	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	12	17
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

**2 год**

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

3 год

№	Виды	мальчики	девочки
---	------	----------	---------

	<b>испытаний (тесты)</b>				
		<b>Серебряный значок</b>	<b>Золотой значок</b>	<b>Серебряный значок</b>	<b>Золотой значок</b>
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

### **Условия выполнения видов**



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 мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. 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 в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. 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 и махом.
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 3км и 5км. 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. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

**Учебно-тематическое планирование  
Для 7-9 класс**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>		<b>Описание примерного содержания занятий</b>
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	6	01.09	Строевые упражнения.
			03.09	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
			06.09	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	6	08.09	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
			10.09	
			13.09	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	6	15.09	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
			17.09	
			20.09	
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	6	22.09	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
			24.09	
			27.09	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	6	29.09	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени.
			30.09	2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
			1.10	
6	Техника бега на короткие	6	4.10	Круговая тренировка (скоростно-силовая,
			6.10	

	дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		8.10	специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	6	11.10	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
			13.10	
			15.10	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	6	18.10	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
			20.10	
			22.10	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	6	25.10	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
			27.10	
			29.10	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	6	1.11	1,2ступень - бег 60м (с)
			3.11	
			5.11	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	6	8.11	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
			10.11	
			12.11	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	6	15.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
			17.11	
			19.11	

13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	6	22.11	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
			24.11	
			26.11	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	6	29.11	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
			1.12	
			3.12	
15	Метание в полной координации на дальность.	6	6.12	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
			8.12	
			10.12	
16	Сдача контрольного норматива.	6	13.12	Метание мяча 150г на результат
			15.12	
			17.12	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	6	20.12	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
			22.12	
			24.12	
18	Работа попеременным ходом с палками	6	27.12	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
			28.12	
			10.12	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	6	12.12	Прохождение дистанции в полной бкоординации
			14.12	
			17.12	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	6	19.12	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
			21.12	
			24.12	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	6	26.12	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной
			28.12	
			31.12	

				местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	6	13.01	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
			15.01	
			17.01	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	6	20.01	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
			22.01	
			24.01	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	6	26.01	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
			28.01	
			31.01	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	6	02.02	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
			04.02	
			07.02	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	6	09.02	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
			11.02	
			14.02	
27	Прыжок в длину с места на результат.	6	16.02	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
			18.02	
			21.02	
28	Упражнения на	6	23.02	Упражнения с широкой

	развитие гибкости с помощью партнера.		25.02	амплитудой бдвижения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
			02.03	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	6	04.03	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
			07.03	
			09.03	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	6	09.04	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
			11.04	
			14.04	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	6	16.04	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
			18.04	
			21.04	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	6	23.04	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
			25.04	
			28.04	
33	Упражнения на развитие	6	30.04	Упражнения на гимнастической стенке.
			02.05	

	гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		04.05	Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов	6	06.05 11.05. 13.05.	Сдача контрольных нормативов.
35	Соревнования	6	16.05 18.05 20.05	Пройденный материал
36	Подведение итогов программы	6	23.05 25.05 27.05	Анализ учебного года

### Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974