

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
БМАОУ ООШ №30
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
БМАОУ ООШ № 30

Ю.И. Григорьев
Приказ №46 от «30» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АКАДЕМИЯ ГТО»

п.Сарапулка 2023 год.

СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Наименование раздела | Страницы |
|-------|---------------------------------------|----------|
| 1 | Основные характеристики программы | 2 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 2 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 8 |
| 1.3. | Содержание программы | 10 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 14 |
| 2 | Организационно-педагогические условия | 14 |
| 2.1. | Требования к помещению | 16 |
| 2.2. | Средства обучения и воспитания | 17 |
| 2.3. | Кадровые условия | 21 |
| 3. | Календарный учебный график | 26 |
| 4. | Учебный план программы | 27 |
| 5. | Рабочая программа | 28 |
| 6. | Оценочные материалы | 30 |
| 7. | Методические материалы | 31 |

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического

дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

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

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Кроме того, педагогическая целесообразность Программы выражается во взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. При реализации Программы используются следующие методы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих.

Основная особенность Программы - универсальность. Программа рассчитана для занятий на учащихся 7-16 лет.

В группы, учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Основным показателем секционной работы – выполнение про-

граммных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности и привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Принципы обучения

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности. Теоритическая подготовка требует, прежде всего, умения ориентироваться в **специальной терминологии**, разбираться в сущности базовых понятий.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения — *принципы*, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Принцип сознательности и активности подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность — приносить ощутимый для него результат в усвоении материала.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия, занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимающихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого—к сложному, от легкого—к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсут-

ствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими. *Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действенности на занятиях.*

Нормативные документы

Настоящая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761–н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 09.11.2018 № 196
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 24 сентября 2015 N 38994)

6. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),
7. 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).

1.2. Цели и задачи программы

Цель: включение обучающихся в разработку привлекательных идей и методик продвижения комплекса ГТО в детской и подростковой среде.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- ✓ повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- ✓ развивать основные физические способности (качества);
- ✓ получить основные знания в комплексе ГТО;
- ✓ сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

развивающие:

- ✓ развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- ✓ развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;

- ✓ развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- ✓ развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- ✓ развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- ✓ провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- ✓ сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

1.3. Содержание программы

| № п/п | Темы | Всего часов | Теория | Практика | Форма аттестации |
|---------------|-------------------------------------|-------------|--------|----------|------------------|
| 1 | Основы знаний о ВФСК «ГТО» | 2 | 2 | 0 | Устный опрос |
| 2 | Легкая атлетика | | 0 | 8 | |
| 3 | Кроссовая подготовка | | 0 | 7 | |
| 4 | Лыжная подготовка | | 0 | 8 | |
| 5 | ОФП | | 0 | 7 | |
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки | | 0 | 3 | |
| Итого: | | 34 | 2 | 32 | |

1 раздел. Основы знаний о ВФСК «ГТО»

История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

2 раздел. Легкая атлетика

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3x10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.

Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Раздел 3. Кроссовая подготовка.

Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин. Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на

лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной

вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения на развитие гибкости. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Раздел 6. Стрельба из пневматической винтовки

Принятие положения при стрельбе (изготовка). Прицеливание. Дыхание стрелка. Нажатие на спуск (спусковой крючок). Оценка результатов.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны **знать**:

Что такое комплекс ГТО. Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО», виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, 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 (с участием родителей);

Сдать: нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в городском центре тестирования.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: Максимальный результат при сдаче норм ГТО.

2. Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Условия приема детей в секцию «Академия ГТО»

Программа адресована детям от 7 до 16 лет.

Младший школьный возраст (7-11 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-16 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требова-

ние к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность учебного года 34 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час. Всего 34 занятия за учебный год, объем 34 часа.

2.1. Требования к помещению

Занятия проводят только в хорошо проветренном помещении и с доступом свежего воздуха в течение урока (п. 6.7).

Открывается 1-2 фрамуги с подветренной стороны, если на улице скорость ветра не более 2 м/с и температура воздуха выше + 5°C.

Если на улице ниже – 10 °С и ветер более 7 м/с – проветривают зал без наличия учеников не более 1.5 мин., но на больших переменах до 10 мин.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м².

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчато-бумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35—40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаными или матерчатыми чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов. Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

2.2. Средства обучения и воспитания

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой объединения должно располагать:

- помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;
- соответствующим оборудованием;
- спортивным инвентарем.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения дополнительного образования учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий, обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма— это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма— это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Набивные мячи, мячи для метания 150 гр, учебные гранаты.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
6. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
7. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Список литературы для педагога:

Для педагога

1. 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, 2014.

2. 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, 2014.

3. 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, 20303.

4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.

2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010

6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.

7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010

8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов:

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://gto.ru/region/46> - Комитет по физической культуре и спорту Курской области ВФСК ГТО
3. https://vk.com/wall-178193102_908 - ГТО Курская область.
4. <https://vk.com/mercury46> Спортивно-оздоровительный центр «Меркурий».
5. <https://vk.com/club202396497> Физкультура PRO

2.3. Кадровые условия

Педагог дополнительного образования

Должностные обязанности: Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информацион-

ных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педаго-

гических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций, ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации, своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми раннего возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правилами внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правилами по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации: В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

Статья 46. Право на занятие педагогической деятельностью

1. Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

(в ред. Федерального закона от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

2. Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

3. Лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки "Образование и педагогические науки" и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, допускаются к занятию педагогической деятельностью по основным общеобразовательным программам.

(часть 3 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

4. К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

(часть 4 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

5. Порядок допуска лиц, указанных в частях 3 и 4 настоящей статьи, к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной полити-

ки и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

(часть 5 введена Федеральным законом от 08.06.2020 N 165-ФЗ)

в соответствии с Профессиональным стандартом "Педагога дополнительного образования детей и взрослых" требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки", без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

1. Календарный учебный график

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Образовательный процесс | 1 год обучения |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Продолжительность учебного года | 34 недели |
| Продолжительность занятия | 7 – 16 лет – 40 минут |
| Периодичность занятий | 1 раз в неделю по 1 часа |
| Промежуточная аттестация | декабрь |
| Итоговая аттестация | май |
| Окончание учебного года | 30 мая |
| Объем часов | 34 |

| месяц | неделя | деятельность | кол-во занятий | кол-во часов | месяц | неделя | деятельность | кол-во занятий | кол-во часов | |
|---------------------------------|--------|--------------|----------------|--------------|---------------------------------|---------------------------|--------------|----------------|--------------|---|
| I полугодие | | | | | II полугодие | | | | | |
| сентябрь | 1 | У | 1 | 1 | январь | 1 | К | 0 | 0 | |
| | 2 | У | 1 | 1 | | 2 | У | 1 | 1 | |
| | 3 | У | 1 | 1 | | 3 | У | 1 | 1 | |
| | 4 | У | 1 | 1 | | 4 | У | 1 | 1 | |
| общее количество за месяц | | | 4 | 4 | общее количество за месяц | | | 3 | 3 | |
| октябрь | 1 | У | 1 | 1 | февраль | 1 | У | 1 | 1 | |
| | 2 | У | 1 | 1 | | 2 | У | 1 | 1 | |
| | 3 | У | 1 | 1 | | 3 | У | 1 | 1 | |
| | 4 | К | 0 | 0 | | 4 | У | 1 | 1 | |
| общее количество за месяц | | | 3 | 3 | общее количество за месяц | | | 4 | 4 | |
| ноябрь | 1 | У | 1 | 1 | март | 1 | У | 1 | 1 | |
| | 2 | У | 1 | 1 | | 2 | У | 1 | 1 | |
| | 3 | У | 1 | 1 | | 3 | У | 1 | 1 | |
| | 4 | У | 1 | 1 | | 4 | У | 1 | 1 | |
| общее количество за месяц | | | 4 | 4 | общее количество за месяц | | | 4 | 4 | |
| декабрь | 1 | У | 1 | 1 | апрель | 1 | У | 1 | 1 | |
| | 2 | У | 1 | 1 | | 2 | У | 1 | 1 | |
| | 3 | У | 1 | 1 | | 3 | У | 1 | 1 | |
| | 4 | Д | 1 | 1 | | 4 | У | 1 | 1 | |
| общее количество за месяц | | | 4 | 4 | общее количество за месяц | | | 4 | 4 | |
| | | | | | | май | 1 | У | 1 | 1 |
| | | | | | | | 2 | У | 1 | 1 |
| | | | | | | | 3 | У | 1 | 1 |
| | | | | | | | 4 | У | 1 | 1 |
| | | | | | | общее количество за месяц | | | 4 | 4 |
| общее количество за 1 полугодие | | | 15 | 15 | общее количество за 2 полугодие | | | 19 | 19 | |
| общее количество занятий за год | | | 34 | | | | | | | |
| Общее количество часов за год | | | 34 | | | | | | | |

У – учебная деятельность Д – диагностика К – каникулярное время

4. Учебный план программы

| № п\п | Название программы | Недельная нагрузка | Количество часов | |
|-------|--------------------|--------------------|------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1 | «Академия ГТО» | 1 час в неделю | 2 | 32 |
| Всего | | 1 | 34 | |

**5.Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча»**

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации |
|-------|--|--------------|-------------------|
| 1-2 | Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО. Выбор испытаний. Оформление документов. | 2 | групповая |
| 3 | Техника метания малого мяча из различных и.п. Техника спринтерского бега. | 1 | групповая |
| 4 | Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| 6 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | групповая |
| 7 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| 8 | Интервальная тренировка — чередование скорости бега. | 1 | групповая |
| 9 | Техника бега на длинные дистанции Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | групповая |
| 10 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием | 1 | групповая |
| 11 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива | 1 | групповая |
| 12 | Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы. | 1 | групповая |
| 13 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | групповая |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| 15 | Кросс по пересеченной местности. | 1 | групповая |
| 16 | Интервальная тренировка — чередование скорости бега. | 1 | групповая |
| 17 | Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы. | 1 | групповая |
| 18 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыж- | 1 | групповая |

| | | | |
|-------|---|----|-----------|
| | ных ходов. | | |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. | 1 | групповая |
| 20 | Эстафеты на лыжах. Промежуточный контроль. | 1 | групповая |
| 21 | Интервальная тренировка — чередование скорости бега. | 1 | групповая |
| 22 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| 23 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | групповая |
| 24 | Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы. | 1 | групповая |
| 25 | Развитие силы. | 1 | групповая |
| 26 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | групповая |
| 27 | Круговая тренировка. Развитие выносливости | 1 | групповая |
| 28 | Интервальная тренировка — чередование скорости бега. | 1 | групповая |
| 29 | Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы. | 1 | групповая |
| 30 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | групповая |
| 31 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | групповая |
| 32-33 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 2 | групповая |
| 34 | Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | групповая |
| Итого | | 34 | |

6. Оценочные материалы

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Тесты сдаются два раза в год.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

1. 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, 2014.
2. 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, 2014.
3. 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, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Список интернет–ресурсов:

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://gto.ru/region/46> - Комитет по физической культуре и спорту Курской области ВФСК ГТО
3. https://vk.com/wall-178193102_908 - ГТО Курская область.
4. <https://vk.com/mercury46> Спортивно-оздоровительный центр «Меркурий».
5. <https://vk.com/club202396497> Физкультура PRO

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022355

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024