



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического
воспитания»


« 15 » _____ С. А. Таиров
2024 г.



Методические рекомендации

**«Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО в организациях отдыха детей и их
оздоровления»**

Москва 2024 г.

Методические рекомендации «Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО в организациях отдыха детей и их оздоровления» (далее – Методические рекомендации) разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

В настоящих методических рекомендациях рассмотрены основные вопросы организации и проведения занятий по подготовке к сдаче норм ГТО в организациях отдыха детей и их оздоровления.

Методические рекомендации предназначены для педагогических работников и вожатых организаций отдыха детей и их оздоровления и могут быть использованы при проведении занятий.

Оглавление

| | |
|--|----|
| I. Общие положения..... | 4 |
| II. Подготовка к сдаче норм ГТО в системе организации отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании..... | 8 |
| III. Содержание деятельности по физическому воспитанию по подготовке к сдаче норм ГТО | 10 |
| Заключение | 17 |
| Перечень информационного обеспечения | 18 |

I. Общие положения

Деятельность организаций отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании независимо от их организационно-правовых форм (загородные лагеря отдыха и оздоровления детей, детские оздоровительные центры, базы и комплексы, детские оздоровительно-образовательные центры, специализированные (профильные) лагеря (спортивно-оздоровительные лагеря и другие лагеря) и иные организации) (далее - детский центр), направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления.

Деятельность детей в детском центре организуется как в одновозрастных, так и в разновозрастных объединениях детей (отряды, группы, команды), в зависимости от направленности (тематики) программ смен детского центра, интересов детей, воспитательных и образовательных задач детского центра.

Предметом деятельности детского центра являются организация и проведение мероприятий, направленных на отдых, оздоровление и развитие детей.

С учетом интересов детей и их родителей (законных представителей) в детском центре могут быть организованы профильные смены, отряды, группы, объединения детей, в том числе разновозрастные, специализирующиеся в спортивно-оздоровительном, оборонно-спортивном, туристическом, трудовом, эколого-биологическом, техническом, краеведческом и ином направлении деятельности и (или) обеспечивающие углубленное изучение отдельных учебных предметов.

Основной целью в части физического воспитания в детском центре является - укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей.

Физическое воспитание в детском центре имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания детей в детском центре, разнообразием контингента по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности

следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в детском центре направлено на решение следующих задач:

- совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений жизненно важных физических качеств;
- содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физической культуры в целях собственного оздоровления и общей физической подготовки;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание мотивационных аспектов к занятиям избранным видом спорта.

Занятия физическими упражнениями неотъемлемая часть режима работы детского центра, поэтому необходимо обеспечить участие в них всех возрастных и социальных категорий детей. В соответствии с возрастными особенностями, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности детей необходимо подбирать содержание, методы и формы организации занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Занятия должны быть разнообразными, вариативными, отвечающими современным требованиям детей. Работа по физическому воспитанию должна строиться на принципах: безопасности мероприятий, оптимального распределения эмоциональной и физической нагрузки в течение дня, четком распределении обязанностей между всеми участниками работы детского центра.

Одновременно работа с детьми в детском центре должна быть направлена на решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после «летнего сезона». Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в детском центре, но способных сохранить этот интерес и

продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций.

Подготовка к сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее – ГТО) является одним из перспективных направлений деятельности по физическому воспитанию в детском центре.

11 марта 1931 года в СССР было основано физкультурное движение ГТО (Готов к труду и обороне). Прародителями движения ГТО стали военный Всеобуч и ОСОАВИАХИМ.

В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО,

который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований.

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

Распад Советского Союза повлек за собой остановку в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Сегодня комплекс ГТО возродился, преобразившись в новой форме и новых условиях. Комплекс распространяется по всей территории России, задействовав все возрастные группы.

II. Подготовка к сдаче норм ГТО в системе организации отдыха детей и их оздоровления в период летней оздоровительной кампании

Для достижения поставленных в детском центре целей и задач в рамках деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности перспективной является подготовка к сдаче нормативов ГТО. Данная работа способствует формированию у детей представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», созданию необходимых условий по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО, активизирует интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Внедрение ГТО преследует следующие цели и задачи:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- принцип обязательного медицинского контроля;
- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций.

Виды испытаний ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый

для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Нормативы испытаний (тестов) ГТО представляют собой 18 ступеней для разных возрастных групп (<https://gto.ru/norms>).

Виды испытаний для детей с 1 по 6 ступень в зависимости от возраста включают следующие основные тесты:

Бег на короткие дистанции;

Бег на длинные дистанции;

Челночный бег;

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Подтягивание на перекладине;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

Метание снарядов на дальность, на точность.

Часть тестов является обязательной, часть предлагается сдавать по выбору.

III. Содержание деятельности по физическому воспитанию по подготовке к сдаче норм ГТО

При планировании содержательной части деятельности по физическому воспитанию следует применять индивидуально-групповой подход при организации занятий, учитывая физическую подготовленность детей, допущенных медицинским работником к сдаче норм ГТО, и их степень владения навыками выполнения упражнений, включенных в ГТО.

При проведении занятий по физическому воспитанию можно использовать разнообразные средства и методы, направленные на различные виды подготовки.

Эффективность выполнения нормативов ГТО, во многом зависит от содержания и методики построения занятий, а также от правильного подбора и

использования в процессе физической подготовки детей общеразвивающих упражнений и упражнений избирательно-направленного воздействия.

Теоретическая подготовка.

Несомненно, важной является задача убеждения занимающихся в необходимости освоения данных базовых упражнений для дальнейших самостоятельных занятий. Надо отметить, что для выполнения самых доступных естественных видов движений необходима теоретическая подготовка, направленная на понимание механизма их воздействия на организм; их рациональной последовательности, выбор оптимальной дозировки, усвоение навыков контроля функционального состояния организма под воздействием используемых средств.

Разъяснение, убеждение, объяснение особенностей техники выполнения предлагаемых двигательных действий должно осуществляться на каждом занятии в процессе выполнения. Для детей, кроме различных форм занятий физической подготовкой под руководством педагога, ведущими условиями для сдачи нормативов комплекса являются самостоятельные выполнения физических упражнений в других разнообразных формах: ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики; динамических пауз, выполняемых 3-4 раза в день во время умственной работы; выполнение упражнений, в режиме самостоятельного занятия. Мышечная нагрузка для самостоятельных тренировок в свободное время, должна быть четко спланирована педагогом и предварительно усвоена на занятии. При этом внимание детей нужно заострять на важности систематического воздействия тренировочной нагрузки, что приводит не только к улучшению результатов, но и воспитанию потребности к регулярному выполнению физических упражнений.

В теоретическую подготовку можно включить следующие темы: история зарождения и развития ВФСК ГТО (видео-лекция: https://youtu.be/y9_2l1kt87M); охрана труда и техника безопасности при занятиях по подготовке к сдаче норм ГТО; основы гигиены, режима питания, труда и отдыха; здоровый образ жизни;

профилактика заболеваемости и травматизма; техника выполнения отдельных видов испытаний ГТО; влияние физических упражнений на организм и т.д.

Практическая подготовка.

В основе физической подготовки для успешной сдачи норм ГТО заложено использование циклических видов упражнений: ходьбы, бега, передвижений на лыжах, плавания. Различные виды ходьбы выполняют две функции: в самостоятельном использовании ходьбы как физического упражнения для укрепления и совершенствования вегетативных систем и обеспечении функциональной подготовки организма к выполнению разнообразных беговых упражнений с более мощным воздействием на организм. Различные виды бега по траве, земле, песку; с горы, в гору по пересеченной местности и т.д. обеспечивают неоднородный характер тренировочной нагрузки и требуют соответствующей предварительной подготовки, педагогического и медицинского контроля и самоконтроля. Поэтому их проводить лучше в сопровождении наставника. Хороший тренировочный эффект дают различные беговые задания в чередовании с игровыми и соревновательными моментами; сочетая их с упражнениями на расслабление работающих мышц в различных положениях: стоя, лежа, сидя. Упражнения на внимание, запоминание и воспроизведение моторных актов, требующих координации движений, повторения четкого ритма двигательных циклов и др.

Примерные упражнения для подготовки к разным видам испытаний, включающие в работу определенные (требуемые) группы мышц и системы организма:

Бег на короткие дистанции:

Видеоинструкция: <https://youtu.be/zpl2Vflzj9g>

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 сек. с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м, от 20 до 40 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м, от 25 до 50 м. Бег с задачей

догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 30 м, 60 м в парах. Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Салки-перебежки», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до 15-20 м).

Бег на длинные дистанции:

Видеоинструкции:

бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров: <https://youtu.be/m86gzzwcPdI>

смешанное передвижение: <https://youtu.be/mCqApeRK6KA>

Бег в чередовании с ходьбой по отрезкам времени: например, бег 1-2 мин. и ходьба 2 мин., постепенно увеличивая время, отведенное бегу. Бег в чередовании с ходьбой по отрезкам дистанции, например, бег 200 м и ходьба 100 м. 3-минутный бег на результат преодоленного за это время отрезка в метрах.

Челночный бег:

Видеоинструкция: https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом. Игра «Салки парами».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Видеоинструкция: <https://youtu.be/reI88IvAqxY>

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии от места отталкивания. Прыжки на месте с одновременным подтягиванием колен к груди во время прыжка. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Подтягивание на перекладине (мальчики):

Видеоинструкция: https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg

Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа 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 на перекладине (девочки)

Видеоинструкция: <https://youtu.be/kvoHQdydLvI>

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Видеоинструкция: <https://youtu.be/T3AoJZZEngA>

Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), либо ноги поддерживает партнер. Подвижная игра «Вперед с тачанками в руках».

Поднимание туловища из положения лежа на спине:

Видеоинструкция: https://youtu.be/seL_eGouFv8

Сидя на полу в упоре сзади; попеременное поднимание прямых ног. Лежа на спине, руки за головой (вдоль туловища или в стороны); поднимание прямых ног с переносом за голову и возвращением обратно. Лежа на спине, руки перед собой (на груди или за головой); поднимание и опускание туловища. Поднимание ног в висе. Лежа лицом вниз, руки вверх («лодочка»); одновременно поднять руки и ноги, прогнувшись как можно больше назад. Лежа лицом вниз с опорой

бедрами о возвышение с закрепленными стопами; поднимание туловища. Наклоны вперед прогнувшись с отягощением и без.

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье:

Видеоинструкция: <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q>

Маховые движения ног вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, сед ноги вместе. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Метание снарядов на дальность, на точность:

Видеоинструкции:

метание теннисного мяча в цель: <https://youtu.be/geaWSZPLMw4>

метание мяча весом 150 грамм: <https://youtu.be/LEt1BDzsz0k>

метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм:
<https://youtu.be/gQsvnbLbT8Y>

Удерживание мяча. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с различного расстояния (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Занятия подвижными и спортивными играми:

Видеоинструкция: <https://youtu.be/DgAelDe1WCY>

Подвижные и спортивные игры способствуют общему физическому развитию, закреплению и совершенствованию приобретенных знаний, формированию положительного эмоционального и психологического климата, а также воспитанию навыков, умений и развития качеств необходимых для выполнения норм ГТО.

Подводящие упражнения для спортивных игр: подбрасывание мяча двумя руками – выполнение различных промежуточных движений без мяча (хлопки в ладоши перед грудью и за спиной, повороты, наклоны, взмахи ногой, взмахи с хлопками под ногой, прыжки, выпады и др.) – ловля мяча; подбрасывание мяча

одной рукой – ловля обеими руками, одной рукой, подставляя руку под мяч (поочередно правую и левую), обеими или одной рукой после отскока мяча от пола; ловля мяча хватом сверху после удара о пол (попеременно правой и левой рукой); передача мяча на месте и в движении с параллельным смещением партнера; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой (шагом и бегом); броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу с места и с одного-двух шагов; обводка предметов.

Подвижные и русские народные игры: «Чехарда», «Море волнуется», «Казачи-разбойники», «Квадрат», «Классики», «Догонялки», «Жмурки», «Вышибалы», «Пятнашки», «Кошки и мышки», «Два мороза», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель», «Бросай–поймай», «Выстрел в небо», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Караси и щуки», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Пионербол» по упрощенным правилам, «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечинамалечина».

Спортивно-массовая работа: спортивные игры между отрядами, спортивные конкурсы, викторины, физкультурные мероприятия по ГТО, подвижные и спортивные игры, фестиваль ВФСК ГТО.

Заключение

Организация физического воспитания детей в детском центре – это сложный и многогранный процесс. Одним из основных направлений деятельности детских центров является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований, элементов разнообразных видов спорта, в том числе комплекса ГТО. Условия детского центра могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является сильным оздоровительным средством.

Работа по физическому воспитанию в детском центре способствует формированию у детей морально-волевых качеств, патриотизма, осознанию необходимости здорового образа жизни.

Следует понимать, что физкультурно-спортивная жизнь после детского центра не заканчивается и главное — это увлечь детей, привить им знание и понимание, что физическое воспитание и активность это системный, а не эпизодический процесс.

Перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые источники:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

8. «ГОСТ Р 52887-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 31.07.2018 № 444-ст);

Методические рекомендации:

1. Письмо Минздравсоцразвития России от 15.04.2011 № 18-2/10/1-2188 «О Типовом положении, о детском оздоровительном лагере»;

2. Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).

Литературные источники:

1. Бардамов Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023;

2. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021;

3. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016;

4. Мы – команда ГТО!: Методические рекомендации по организации работы, направленной на популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях / Составители С.В. Тетерский, Е.Л. Шелковой, А.А. Карпов, Д.А.

Мальцев. Под ред. проф. С.В. Тетерского. – Казань: АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» и МДЦ «Артек», 2018.

5. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень: учебно-методическое пособие / сост. В.В. Куцаев, Н.В. Ярцева; Урал.гос. пед. ун-т.– Екатеринбург, 2016.