

Клочков
Игорь
Александрович

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
T=заместитель директора по воспитательной
работе, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ
КОРПУС ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА К.И.НЕДУРУБОВА",
СНИЛС=13478833190, ИНН=344808987974,
E=clo4ckow.igor@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Клочков, CN=Клочков
Игорь Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.09 13:29:19+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДУРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст учащихся 11-17 лет
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Чадрян Рубен Робертович,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» предназначена для учащихся возраста 11-17 лет, проявляющих интерес к спорту и здоровому образу жизни. В результате обучения дети научатся играть в подвижные игры; выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

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

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, совершенствовании физических качеств, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Новизна состоит в том, что решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы ребенок формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы объясняется в том, что она в отличие от основной образовательной программы дополнена комплексом специальных упражнений с собственным весом, направленных на развитие всех групп мышц. Включено определённое количество подвижных игр.

Цель программ: предполагает формирование у обучающихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Освоение навыков самостоятельной организации двигательной активности и приобретение комплекса физических способностей, обеспечивающих высокую работоспособность и профилактику функциональных нарушений, так же совершенствовать физические качества.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Метапредметные (развивающие):

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- совершенствовать способность к быстрой смене двигательных действий за счёт включения в занятие эстафет с вариантами заданиями.

Предметные (обучающие):

- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Возраст учащихся

Программа «Общая физическая подготовка» адресована учащимся возрастной категории от 11 до 17 лет. Данная возрастная категория характеризуется активным ростом опорно-двигательного аппарата, в этом возрасте особенно выражен интерес к результатам. Подростки способны осознанно планировать нагрузку, анализировать ошибки, ставить как личные, так и командные цели.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься. Ограничения по посещению данного кружка относятся противопоказания от врача такие, как: заболевания сердечно-сосудистой системы, тяжелые патологии опорно-двигательного аппарата, эпилепсия, тяжелая форма бронхиальной астмы.

Сроки реализации программы: 1 год

Формами организации деятельности: по группам, индивидуально или фронтально.

Формы обучения: используются практические, словесные и наглядное восприятие. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования.

Режим занятий: группа из 15 человек, 2 часа в неделю (занятия 1 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

Будет знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Будет уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

1. Проведение еженедельных срезов по ОФП.
2. Проведение плановых соревнований по направлению видов спорта.
3. Участие в ежегодном тестировании ВФСК «ГТО».

2. Учебный план программы

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Модуль №1 «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Первичный контроль»	1	1	0
Модуль №2. «Первичный инструктаж по Т.Б. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»	1	1	0
Модуль №3. «Упражнения для развития мышц плечевого пояса»	10	0	10
Модуль №4. «Упражнения для развития мышц корпуса»	14	2	12
Модуль №5. «Упражнения для развития мышц нижней части тела»	12	0	12
Модуль №6. «Упражнения для развития гибкости»	4	0	4
Модуль №7. «Упражнения для развития быстроты и ловкости»	4	0	4
Модуль №8. «Упражнения для развития координации»	4	0	4
Модуль №9. «Комплекс упражнений кроссфит»	16	0	16

Модуль №10. «Контрольные нормативы, тесты, соревнования. Проведение контрольных нормативов и соревнований согласно плана спортивных мероприятий ГКОУ казачий кадетский корпус»	2	0	2
Итого:	68	4	64

3. Учебно-тематический план

3.1. УТП программы состоит из одного базового уровня освоения. Содержание каждого уровня построено на модульном принципе. Структурной единицей учебного модуля являются темы. В реализации программы применяется поэтапная технология обучения от «простого» к «сложному».

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Модуль № 1. «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Первичный контроль».	1	1	0
Модуль № 2. «Первичный инструктаж по Т.Б. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»	1	1	0
Модуль № 3. «Упражнения для развития мышц плечевого пояса»	10	0	10
Тема 1. Отжимания. Плиометрические отжимания. Ротационные отжимания.	2	0	2
Тема 2. Подтягивания. Отжимания на брусьях. Отжимания уголок. Отжимания с опоры.	2	0	2
Тема 3. Круговая тренировка. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2
Тема 4. Комплекс упражнений с отягощениями. Либо с собственным весом тела. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2
Тема 5. Комплекс упражнений с гантелями, штангой. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2
Модуль № 4. «Упражнения для развития мышц корпуса»	14	0	14
Тема 1. Передняя часть. Классическая планка. Динамическая планка. Отжимания с прогибом спины.	2	0	2
Тема 2. Одновременный и односторонний подъем рук и ног. Гиперэкстензия. Обратная гиперэкстензия.	2	0	2
Тема 3. Боковая часть. Боковая планка. Гиперэкстензия.	2	0	2
Тема 4. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2
Тема 5. Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
Тема 6. Комплекс упражнений с набивными мячами. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2
Тема 7. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. П.И. по выбору занимающихся.	2	0	2

Модуль № 5. «Упражнения для развития мышц нижней	12	0	12
Тема 1. Приседания. Выпады (прямые, обратные, диагональные). Прыжки в разножку. Сплит- приседания.	2	0	2
Тема 2. Приседание пистолет. Выпады из плие-приседаний. Тазово-доминантные движения. Выпады в сторону. Боковые зашагивания на скамью. Ягодичный	2	0	2
Тема 3. Тяга «Кинга» одной ногой. Кардио -движения. Отжимания с прыжком. Отжимания с прыжком на одну ногу.	2	0	2
Тема 4. Упражнение гусеница. Упражнение скалолаз. Выпрыгивания из приседа. Прыжки в разножку.	2	0	2
Тема 5. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени. Прыжки со скакалкой. Запрыгивания на скамейку. Низкие прыжки на одной	2	0	2
Тема 6. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2
Модуль № 6. «Упражнения для развития гибкости».	4	0	4
Тема 1. Растяжки, повороты и скручивание корпуса.	2	0	2
Тема 2. Махи ногами и руками, круговые движения руками и ногами, прогибы корпуса.	2	0	2
Модуль № 7. «Упражнения для развития быстроты и ловкости».	4	0	4
Тема 1. Круговая тренировка. Подвижные игры по выбору занимающихся. Упражнения на скорость и	2	0	2
Тема 2. Круговая тренировка. Подвижные игры по выбору занимающихся. Упражнения на скорость и	2	0	2
Модуль № 8. «Упражнения для развития координации»	4	0	4
Тема 1. Упражнения для развития координации. Поднимание на носки, наклоны в сторону, стоя на носках,	2	0	2
Тема 2. Бег вперед, назад, с поворотами и вращением, прыжки с пола на скамью, прыжки в приседе, прыжки с поворотами на 360 ⁰ , прыжки через препятствия.	2	0	2
Модуль № 9. «Комплекс упражнений кроссфит».	16	0	16
Тема 1. Берпи, подтягивание до груди, отжимания (от пола, на брусьях, взрывные).	2	0	2
Тема 2. Глубокие приседания, выпрыгивания, запрыгивание на платформу.	2	0	2
Тема 3. Упражнения со штангой (жим лежа, подъем на бицепс, приседания, становая тяга).	2	0	2
Тема 4. Гребля на тренажере, спринтерские	2	0	2
Тема 5. Подъёмы туловища для пресса, подъем ног к турнику.	2	0	2
Тема 6. Упражнения с гирями (махи, толчок, рывок, турецкий подъем)	2	0	2

Тема 7. Броски мяча из положения сидя об стену, броски мяча об пол, подъемы по канату	2	0	2
Тема 8. Стойка на руках (отжимание в стойке на руках).	2	0	2
Модуль № 10. «Контрольные нормативы, тесты, соревнования. Проведение контрольных нормативов и соревнований согласно плана спортивных мероприятий ГКОУ казачий кадетский корпус».	2	0	2
Итого:	68	2	66

4. Содержание программы

Модуль 1. «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Первичный контроль.

Теория: Знакомство с планом работы группы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения».

Модуль 2. «Первичный инструктаж по Т.Б. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль».

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Модуль 3. «Упражнения для развития мышц плечевого пояса».

Практика: Отжимания. Плиометрические отжимания. Ротационные отжимания. Подтягивания. Отжимания на брусках. Отжимания уголок. Отжимания с опоры. Круговая тренировка. П.И. по выбору занимающихся. Комплекс упражнений с отягощениями. Либо с собственным весом тела. П.И. по выбору занимающихся. Комплекс упражнений с гантелями, штангой. П.И. по выбору занимающихся.

Модуль 4. «Упражнения для развития мышц корпуса».

Практика: Передняя часть. Классическая планка. Динамическая планка. Отжимания с прогибом спины. Упражнение велосипед. Подъем ног лёжа и в висе. Скручивания (классические, обратные, двойные). Задняя часть. Одновременный и односторонний подъем рук и ног. Гиперэкстензия. Обратная гиперэкстензия. Боковая часть. Боковая планка. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. П.И. по выбору занимающихся. Комплекс упражнений с набивными мячами. П.И. по выбору занимающихся. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. П.И. по выбору занимающихся.

Модуль 5. «Упражнения для развития мышц нижней части тела».

Практика: Коленно-доминантные движения. Приседания. Выпады (прямые, обратные, диагональные). Прыжки в разножку. Сплит приседания. Приседание пистолет. Выпады в сторону. Боковые зашагивания на скамью. Ягодичный мостик. Отжимания с прыжком. Отжимания с прыжком на одну ногу. Упражнение гусеница. Упражнение скалолаз. Выпрыгивания из приседа. Бег с высоким подниманием

колен. Бег с захлестыванием голени. Прыжки со скакалкой. Запрыгивания на скамейку. Низкие прыжки на одной ноге.

Модуль 6. «Упражнения для развития гибкости».

Практика: Растяжки, повороты и скручивание корпуса, махи ногами и руками, круговые движения руками и ногами, прогибы корпуса.

Модуль 7. «Упражнения на развитие быстроты и ловкости».

Практика: Проведение игр по волейболу, баскетболу, ручному мячу, мини-футболу. Упражнения на скорость и ловкость.

Модуль 8. «Упражнения для развития координации».

Практика: Поднимание на носки, наклоны в сторону, стоя на носках, баланс на одной ноге, прыжок и приземление с чередованием ног, стойка на одной ноге с поднятием на носок, бег вперед, назад, с поворотами и вращением, прыжки с пола на скамью, прыжки в приседе, прыжки с поворотами на 360°.

Модуль 9. «Комплекс упражнений кроссфит». Выполнение упражнений на скорость, за определенное время. Выполняются как с собственным весом тела, так и с утяжелением.

Практика: Берпи, подтягивание до груди, отжимания (от пола, на брусьях, взрывные), глубокие приседания, выпрыгивания, запрыгивание на платформу, подъёмы туловища для пресса, подъем ног к турнику, упражнения с гирями (махи, толчок, рывок, турецкий подъем), стойка на руках (отжимание в стойке на руках), упражнения со штангой (жим лежа, подъем на бицепс, приседания, становая тяга), упражнения с гантелями, броски мяча из положения сидя об стену, броски мяча об пол, подъемы по канату, гребля на тренажере, спринтерские забеги (30,60,100м).

Модуль 10. «Контрольные нормативы, тесты, соревнования. Проведение контрольных нормативов и соревнований согласно плану спортивных мероприятий ГКОУ казачий кадетский корпус».

Практика: Сдача нормативов, таких как: подтягивание на перекладине, отжимания с упора лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, наклон вперед из положения стоя или сидя, прыжок в длину с места, челночный бег, бег – 30,60,100м., бег -1000, 3000м., казачья верста -1067м.

5. Ресурсное обеспечение

Материально-техническая база:

- **Спортивный зал** — основной формат для модулей «Гимнастика», «Силовая подготовка», «Гибкость», часть игр. Требования: ровный пол, нескользкое покрытие, достаточная вентиляция, освещение по нормам СанПиН.

- **Спортивная площадка на улице** (стадион/беговая дорожка, сектор для прыжков, зона метаний) — для модулей «Лёгкая атлетика», «Выносливость», «Преодоление препятствий».

- **Зона полосы препятствий** (на территории корпуса или выездная площадка) — минимум 3 типа препятствий: вертикальное (забор/сетка), горизонтальное (ров/бревно), комбинированное (подлезание/перелезание).

Информационно-методические ресурсы

- **Рабочая программа** (утверждённая методическим советом корпуса) — включает календарно-тематическое планирование, критерии оценки, нормативы.
- **Инструкции по технике безопасности** (для каждого модуля отдельно) — под роспись кадетам и педагогу.
- **Карточки упражнений** (по модулям) — краткие описания, техника, типичные ошибки, дозировка.
- **Нормативы физической подготовки** (ВС РФ/кадетские корпуса, возрастные ступени) — для промежуточной и итоговой аттестации.
- **Электронные материалы:** видеопримеры техники (подтягивания, прыжки, челнок), шаблоны отчётов, чек-листы проверки инвентаря.

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 978-р «Об утверждении Концепции развития кадетского образования».
3. Приказ Минспорта России от 21.02.2019 № 102 «Об утверждении нормативов испытаний (видов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2019. — 480 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 544 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2017. — 464 с.
7. Барчуков И.С. Физическая культура. — М.: Юнити-Дана, 2020. — 255 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. — М.: Академия, 2019. — 272 с.
9. Лях В.И. Физическая культура. 5–9 классы. — М.: Просвещение, 2021. — 240 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 496 с.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. — М.: Советский спорт, 2017. — 224 с.
12. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Основы физического воспитания. — М.: Просвещение, 2019. — 208 с.

13. Чешихин В.В. Физическая подготовка курсантов и кадетов. — М.: Воениздат, 2018. — 248 с.
14. Дюнькин В.А. Безопасность на уроках физкультуры и спорта. — М.: Просвещение, 2019. — 144 с.
15. Воротынцев В.И. Гири. Спортивная классификация и методика тренировки. — М.: Советский спорт, 2016. — 184 с.
16. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — М.: Советский спорт, 2018. — 384 с.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 200 с.
18. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Физкультурно-спортивная подготовка. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 320 с.
19. Шаповалов В.М. Военно-патриотическое воспитание в казачьих кадетских корпусах. — Волгоград: Перемена, 2021. — 188 с.
20. Астахов А.П. История казачества. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 320 с.
21. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в казачьих кадетских корпусах / Министерство просвещения РФ. — М., 2022. — 94 с.
37. Портал ГТО — <https://www.gto.ru/>
38. Официальный сайт министерства спорта РФ — <https://minsport.gov.ru/>