

© А.Г. Бугулов, З.С. Ортабаев

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.3.09>

УДК 371

**ВОЗРОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО – ОСНОВА  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

А.Г. Бугулов, З.С. Ортабаев

**Бугулов Алан Гаврилович,**старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Северо-Осетинский государственный университет  
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.

SPIN-код: 8108-4627

E-mail: [abaevafb@mail.ru](mailto:abaevafb@mail.ru)**Ортабаев Заруай Солтанович,**старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Северо-Осетинский государственный университет  
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.

SPIN-код: 3132-6419

E-mail: [abaevafb@mail.ru](mailto:abaevafb@mail.ru)

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросам возрождения спортивно-массового физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»; проблемам исследования основных направлений формирования у молодого поколения осознанной потребности в физических упражнениях в условиях стремительной трансформации нравственно-ценностных приоритетов личности; ценностного отношения к здоровому образу жизни; подготовки студентов – будущих специалистов к успешной трудовой деятельности на основе накопления, сохранения и рационального использования потенциала здоровья. Помимо сохранения и укрепления здоровья людей, развития массового спорта как жизненно важной, оказывающий устойчивый демографический эффект, физкультурно-массовый комплекс ГТО создает условия для активизации и проявления физкультурно-спортивных способностей и индивидуальных достижений граждан, удовлетворения их нравственных и духовных интересов и потребностей в области физической культуры и спорта. В статье авторами доказывается тезис о том, что главной целью реализации спортивно-массового комплекса ГТО выступает коллективное оздоровление всех граждан, совершенствование их физической формы, психических качеств, физиологического и соматического состояния. Основные принципы и положения, рассматриваемые в статье, опираются на официальные нормативно-правовые акты и указы президента Российской Федерации. Анализ существующих подходов к исследованию особенностей физкультурно-оздоровительного комплекса показал, что нынешний комплекс ГТО во многом сохранил механизмы и условия реализации тех нормативов, которые функционировали в советском варианте программы. В статье для желающих дается пошаговая инструкция, как зарегистрироваться на сайте ГТО. Прежнее название данного спортивного комплекса сохранено по рекомендации В.В. Путина, назвав его данью традиции отечественного спорта.*

**Ключевые слова:** ГТО, физическая культура, физкультурно-оздоровительный комплекс, массовый спорт, нормативы сдачи ГТО, физическое воспитание, спорт.

UDC 371

**REVIVAL OF THE TRP SPORTS COMPLEX - THE BASIS OF THE STATE  
SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION**

A.G. Bugulov, Z.S. Ortabaev

**Alan G. Bugulov,**

Senior Lecturer at the Department of Physical Education,  
North Ossetian State University named after  
K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.

E-mail: abaevalfb@mail.ru

**Zaruay S. Ortabaev,**

Senior Lecturer at the Department of Physical Education,  
North Ossetian State University named after  
K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.

E-mail: abaevalfb@mail.ru

**Abstract.** *The article is devoted to the issues of the revival of the sports-mass physical culture and health-improving complex "Ready for Labor and Defense"; the problems of studying the main directions of the formation of a conscious need for physical exercises in the young generation in the context of a rapid transformation of the moral and value priorities of the individual; value attitude to a healthy lifestyle; preparation of students - future specialists for successful labor activity on the basis of accumulation, preservation and rational use of health potential. In addition to preserving and strengthening people's health, the development of mass sports as a vital, providing a stable demographic effect, the physical culture complex of the TRP creates conditions for the activation and manifestation of physical culture and sports abilities and individual achievements of citizens, the satisfaction of their moral and spiritual interests and needs in the field of physical culture and sports. In the article, the author proves the thesis that the main goal of the implementation of the mass sports complex of the TRP is the collective health improvement of all citizens, the improvement of their physical form, mental qualities, physiological and somatic state. The basic principles and provisions considered in the article are based on official regulations and decrees of the President of the Russian Federation. Analysis of the existing approaches to the study of the features of the physical culture and health complex showed that the current TRP complex has largely retained the mechanisms and conditions for the implementation of those standards that functioned in the Soviet version of the program. The article for those who wish is given step-by-step instructions on how to register on the TRP website. The previous name of this sports complex was retained on the recommendation of V. Putin, calling it a tribute to the tradition of Russian sports.*

**Keywords:** TRP, physical culture, physical culture and health-improving complex, mass sports, TRP passing standards, physical education, sports.

**Введение.** Здоровье всегда считалось, и будет считаться ведущим компонентом жизнедеятельности человека, который находится в прямой зависимости не только от генетического наследования, но и от условий жизни, от функционального потенциала организма человека, от окружающей среды и т.д. Все перечисленные компоненты, как неотъемлемые факторы здоровья, в совокупности формируют фундамент настоящих и резервных возможностей организма. Именно они позволяют человеку реагировать соответствующим образом на воздействие внешних и внутренних факторов, которые, в свою очередь, определяются состоянием компенсаторно-приспособительных систем, физических, соматических, психических и физиологических механизмов саморегуляции личности. Данный тезис подтверждается и в исследованиях многих ученых, занимающихся проблемами укрепления здоровья (В.М. Бабаева, С.Б. Олонец, К.В. Согомоян) [9], всестороннего физического развития (О.В. Андреева, Г.В. Попова, А.А. Суховеева) [2], подготовки к успешной трудовой деятельности благодаря накоплению, сохранению и оптимальному использованию потенциала здоровья (И.Н. Гучетль, Ю.В. Манченко, А.М. Сиюхова, И.А. Уджуху) [12], активной физкультурно-оздоровительной деятельности личности (С.Н. Братановский) [4].

«Физическая активность является важным составляющим жизни человека. Занятия спортом даже на любительском уровне способствует укреплению организма (Е.А. Бобровский), повышению тонуса мышц и способствуют улучшению иммунитета. В соответствии с этим предпринимаются все необходимые меры для активизации населения и побуждению его к отказу от вредных привычек, переходу на правильное питание и увеличению двигательной деятельности в течение дня» [3, с. 95-98].

Несмотря на то, что обозначенные направления способствуют формированию у молодого поколения осмысленной потребности в здоровом образе жизни (Д.Г. Яковлева) [15]; ценностного отношения к собственному здоровью (М.А. Онищук, О.Ю. Черясова) [14]; снижению нервных и физических перегрузок, связанных с автоматизацией как общественной, так и производственной сферы (Я.М. Герчак, Р.М. Калимулин, В.Ю. Колесников) [6]. Поэтому ограничиться в современных условиях одними систематическими занятиями только в учебное время для совершенствования социальных, физических, психических, физиологических и интеллектуальных качеств личности невозможно.

Таким образом, сегодня назрела объективная необходимость в возрождении спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной деятельности, основанной на комплексном подходе к проблеме формирования здоровьесберегающей среды и препятствующей влиянию неблагоприятных факторов на здоровье населения. Данное обстоятельство, в свою очередь, требует подготовки специалистов, владеющих навыками организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательных организациях всех типов и уровней подготовки обучающихся.

**Методология исследования.** Осознание значимости и необходимости в двигательной активности, регулирующей обменные процессы организма человека, состояние его мышечной, кровеносной, сердечно-сосудистой и костной систем, вырабатывалось в процессе адаптации в течение долгих лет эволюции. Исследователями доказано, что при низкой двигательной активности заметно снижается сила сердечных сокращений; окислительно-восстановительные процессы протекают слабо; усиливается нервное напряжение; количество резервных сосудов значительно снижается; сокращается капиллярная сеть и т.д. Это приводит к кислородному голоданию всего организма, что крайне негативно влияет на общее состояние человека. В связи с этим, развитие физической культуры и спорта в современных условиях, когда мировое сообщество столкнулось с высшей степенью развития эпидемического процесса, приобрело особое физкультурно-оздоровительное значение.

Параллельно с оздоровлением населения, развитием массового спорта как важной отрасли страны, оказывающий устойчивый демографический эффект, физкультура и спорт способствуют росту общей и профессиональной работоспособности, усвоению жизненно необходимых умений и навыков, достижению физического совершенства, повышению функциональных возможностей и т.д. [6].

С философской точки зрения, движение – это основа функционирования материи, соответственно, цитата «движение – это жизнь» имеет философское начало. В процессе двигательной деятельности успокаивается нервная система, что приводит к повышению работоспособности человека. «Правильно подобранные физические нагрузки способны решить проблемы с перенапряжением (О.А. Сбитнева), переутомлением. Физическая культура и спорт открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил, талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, чтобы прожить жизнь плодотворно, принося радость себе и окружающим» [11].

Механическая форма движения как наружных, так и внутренних органов, обеспечивается мускулатурой опорно-двигательного аппарата. Данный тезис подкрепляется физиолого-биологической природой человеческого организма.

Разумеется, каждый человек выбирает для себя соответствующий уровень физических нагрузок, исходя из соображений, что недостаточность либо избыточность двигательной активности мало способствует укреплению и сохранению здоровья. Это необходимо учитывать всегда, чтобы физическую нагрузку равномерно распределять, не причиняя вреда своему здоровью. В теории и практике физического воспитания существует несколько научных правил, следуя которым возможна рациональная организация физической активности: постепенность, последовательность и систематичность.

Первый принцип заключается в постепенности, плавном наращивании объема и интенсивности физической нагрузки на организм, постепенно усложняя двигательные действия. Человеку с низким уровнем физической подготовленности необходимо начинать с небольших нагрузок, чтобы не нанести вред функциональным возможностям организма.

Вторым принципом выступает многогранный принцип последовательности, который базируется на позициях «от простого к сложному», «от элемента упражнения к комплексному занятию».

Третий принцип – принцип систематичности выражается в установленной упорядоченности своей конструкции, представленной в многоуровневой системе регулярных тренировочных воздействий на аэробную и скоростную выносливость, гибкость, подвижность.

Известно, что в двигательную активность человека входят движения, совершаемые им ежедневно для обеспечения себя и своих близких жизненно важными услугами, а также в процессе трудовой деятельности. Однако, как отмечают многие ученые (А.С. Курдюкова, А.В. Очир-Убушаева, Д.Н. Сюкиев), индикатором жизненной энергичности и инициативности является, в первую очередь, мышечная деятельность, осуществляемая по специально организованной комплексной программе [10].

**Результаты и обсуждение.** В качестве такой полноценной программы и нормативной основы физической культуры, направленной на развитие массового спорта и оздоровление населения, в статье нами рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), охватывающий население страны от 6 до 70 лет и старше. Программой ГТО предусмотрены нормативные требования трех уровней сложности, соответствующие золотым, серебряным и бронзовым наградам. Данная комплексная программа реализуется с начала 2019 года в рамках проекта федерального уровня «Спорт – норма жизни!».

Впервые физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был реализован в СССР в первой половине прошлого столетия (1931 г.), как государственная программа контрольно-оценочных нормативов и требований к физической подготовленности всех граждан в соответствии с их возрастом и индивидуальными возможностями [1]. Такая физкультурно-оздоровительная программа была ядром массовой физкультурно-спортивной деятельности. Так как в Советском Союзе государственная политика и идеология были сфокусированы на военно-патриотическом воспитании, то стратегические задачи ГТО решали, скорее всего, военно-прикладные стороны физического воспитания и спорта. Разумеется, это не означает, что военная направленность была главенствующей целью реализации массовой физкультурно-оздоровительной программы. Ведущими задачами осуществления физкультурно-спортивной деятельности в рамках комплексной программы ГТО были побуждение молодежи к активной физкультурно-спортивной деятельности; сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья, а также высокого уровня работоспособности; выработка конкурентоспособности, соревновательности в результате сравнения своих достижений в физическом совершенствовании с успехами других участников; формирование навыков приспособления к изменяющимся условиям внешнего мира.

Сегодня, именно благодаря комплексу ГТО, на наш взгляд, возможно совершенствование своих физических качеств и двигательного потенциала, укрепление здоровья и продления творческого долголетия.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний и нормативы (обязательные и по выбору); требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы и гибкости [5].

Принять участие в программе могут все граждане Российской Федерации (школьники, студенты, госслужащие и обычные граждане). Для этого каждому участнику необходимо пройти процедуру регистрации на официальном сайте ГТО. Процедура регистрации не отличается особой сложности и проблем с её выполнением возникнуть не должно. Однако стоит учитывать, что для регистрации участника необходимо будет заполнить регистрационную анкету, в которой нужно указать персональные данные и дополнительную информацию. За несовершеннолетних пользователей регистрацию проходят их родители или опекуны [7].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [7].

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: 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 [13].

Координацию и обеспечение нормативно-правового регулирования деятельности физкультурно-спортивного комплекса ГТО осуществляет Министерство спорта РФ на основе целенаправленного взаимодействия с государственными и общественными организациями, социальными институтами, а также отдельными гражданами с учетом индивидуальных и возрастных особенностей лиц, участвующих в реализации данного спортивного комплекса (с нормативами каждой возрастной категории можно ознакомиться по соответствующей ссылке) [8]:

- для школьников: 1-я ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет<sup>1</sup>; 2-я ступень – возрастная группа от 9 до 10 лет<sup>2</sup>; 3-я ступень – возрастная группа от 11 до 12 лет<sup>3</sup>; 4-я ступень – возрастная группа от 13 до 15 лет<sup>4</sup>; 5-я ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет<sup>5</sup>;

- для взрослых граждан возрастная дифференциация у мужчин и женщин одинаковая, но нормативы отличаются по уровню сложности: 6-я ступень – 18-29 лет<sup>6</sup>; 7-я ступень – 30-39 лет<sup>7</sup>; 8-я ступень – 40-49 лет<sup>8</sup>; 9-я ступень – 50-59 лет<sup>9</sup>; 10-я ступень – 60-69 лет<sup>10</sup>; 11-я ступень – от 70 лет и выше<sup>11</sup>.

**Заключение.** Таким образом, физическое воспитание имеет специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации спортивно-массовых мероприятий. Специфические особенности организации спортивно-массовых мероприятий обусловлены возрастным многообразием контингента участников; различным состоянием здоровья; уровнем физического развития и физической подготовленности и т.д. Это говорит о том, что для возрождения и успешного внедрения в жизнедеятельность всех субъектов России Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», необходимо разработать и утвердить поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи по поддержке физкультурно-оздоровительной деятельности представителей физической культуры и спорта; педагогических работников, реализующих основные образовательные программы в образовательных организациях всех уровней; отдельных граждан, пропагандирующих здоровый образ жизни и значимость занятий по физической культуре и спорту.

### Литература:

1. Айвазян Т.Т. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение // Студенческий. - 2020. - № 15-2 (101). - С. 78-79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42804336>
2. Андреева О.В., Суховеева А.А., Попова Г.В. Исследование особенностей функционирования сферы физической культуры и спорта в рамках решения задач стратегического планирования социально-экономического развития территории // ЦИТИСЭ. - 2019. - № 5 (22). - С. 175-182. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42327442>
3. Бобровский Е.А. Оценка эффективности внедряемых государственных проектов по повышению уровня активности в сфере физической культуры и спорта среди

<sup>1</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>

<sup>2</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>

<sup>3</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

<sup>4</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf>

<sup>5</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf>

<sup>6</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf>

<sup>7</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdacba73e919.pdf>

<sup>8</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdacbe871738.pdf>

<sup>9</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdace1b6dd68.pdf>

<sup>10</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdacc9bd15e5.pdf>

<sup>11</sup> <https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdaccb1f3603.pdf>

граждан страны // Азимут научных исследований: экономика и управление. - 2021. - Т. 10, № 1 (34). - С. 95-98. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44851854>

4. Братановский С.Н. Концептуальные подходы к дифференциации понятий «физическая культура» и «спорт» в сфере человеческой деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 6. - С. 65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37615931>

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<https://gto.ru/> (дата обращения 30.05.2021)

6. Герчак Я.М., Калимулин Р.М., Колесников В.Ю. Особенности модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 3 (25). - С. 53-62. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>

7. Как зарегистрироваться на сайте ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<https://allwebreg.com/sayty/zaregistririvatsya-sayte-gto> (дата обращения 30.05.2021)

8. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf> (дата обращения 30.05.2021)

9. Олонец С.Б., Бабаева В.М., Согомонян К.В. Физическая культура и спорт как способ реализации стратегии здравоохранения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2019. - № 9. - С. 79-82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41141251>

10. Очир-Убушаева А.В., Курдюкова А.С., Сюкиев Д.Н. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2019. - № 2-4 (46). - С. 106-108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37073694>

11. Сбитнева О.А. Физическая культура и спорт как компоненты в профессиональной подготовке специалистов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 5-3. - С. 48-50. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38187844>

12. Сиюхова А.М., Уджуху И.А., Манченко Ю.В., Гучетль И.Н. Физическая культура и спорт в контексте социокультурной институциональности // Вестник Майкопского государственного технологического университета. - 2019. - № 2 (41). - С. 170-180. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39557697>

13. Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»», № 172 от 24 марта 2014 года. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения 30.05.2021)

14. Черясова О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. - 2018. - № 48 (234). - С. 332-336. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36530904>

15. Яковлева Д.Г. Физическая культура и спорт как социальное явление // Студенческий форум. - 2019. - № 34-1 (85). - С. 41-43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41263871>

## References:

1. Ayvazyan T.T. The relevance of TRP in Russia, the problems of TRP and their solution. *Student*, 2020, no. 15-2 (101), pp. 78-79. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42804336>



2. Andreeva O.V., Sukhoveeva A.A., Popova G.V. Investigation of the peculiarities of the functioning of the sphere of physical culture and sports in the framework of solving the problems of strategic planning of the socio-economic development of the territory. *CITISE*, 2019, no. 5 (22), pp. 175-182. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42327442>
3. Bobrovsky E.A. Evaluation of the effectiveness of the implemented state projects to increase the level of activity in the field of physical culture and sports among citizens of the country. *Azimuth of scientific research: economics and management*, 2021, vol. 10, no. 1 (34), pp. 95-98. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44851854>
4. Bratanovsky S.N. Conceptual approaches to the differentiation of the concepts of "physical culture" and "sport" in the field of human activity. *Theory and practice of physical culture*, 2019, no. 6, pp. 65. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37615931>
5. *All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"* Available at: <https://gto.ru/> (accessed 30 May 2021)
6. Gerchak Ya.M., Kalimulin R.M., Kolesnikov V.Yu. Features of modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports. *CITISE*, 2020, no. 3 (25), pp. 53-62. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
7. *How to register on the TRP website.* Available at: <https://allwebreg.com/sayty/zaregistrirovatsya-sayte-gto> (accessed 30 May 2021)
8. *Guidelines for the organization and implementation of test standards (tests) of the All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense»* Available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf> (accessed 30 May 2021)
9. Olonets S.B., Babaeva V.M., Soghomonyan K.V. Physical culture and sport as a way to implement a health care strategy. *Humanities, socio-economic and social sciences*, 2019, no. 9, pp. 79-82. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41141251>
10. Ochir-Ubushaeva A.V., Kurdyukova A.S., Syukiev D.N. Physical culture and sport as a means of preserving and strengthening students' health. *Actual scientific research in the modern world*, 2019, no. 2-4 (46), pp. 106-108. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37073694>
11. Sbitneva O.A. Physical culture and sport as components in professional training of specialists. *International journal of humanitarian and natural sciences*, 2019, no. 5-3, pp. 48-50. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38187844>
12. Siyukhova A.M., Udzhukhu I.A., Manchenko Yu.V., Guchetl I.N. Physical culture and sport in the context of socio-cultural institutionalization. *Bulletin of the Maikop State Technological University*, 2019, no. 2 (41), pp. 170-180. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39557697>
13. *Decree of the President of the Russian Federation «On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense"», no. 172 dated March 24, 2014.* Available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (accessed 30 May 2021)
14. Cheryasova O.Yu., Onischuk M.A. Physical culture and sport in the life of modern society. *Young scientist*. 2018, no. 48 (234), pp. 332-336. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36530904>
15. Yakovleva D.G. Physical culture and sport as a social phenomenon. *Student Forum*, 2019, no. 34-1 (85), pp. 41-43. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41263871>

