Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____/Мельникова Л.М./
«31» августа 2026

Утверждаю:
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»
_____/Крюкова Н.А./
«31» августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования «Легкая атлетика»
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Косинов В.А.

с.Икряное
2026г

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК:

1.1.Пояснительная записка ……..…стр. 4

1.2.Цель и задачи……..…стр. 4

1.3. Планируемые результаты.....стр.5

1.4.Содержание программы:

1.4.1. Учебный план……..…стр. 6

1.4.2. Содержание учебного плана……..…стр. 7

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Календарный учебный график……..…стр. 12

2.2. Оценочные материалы……стр.22

2.3. Формы аттестации……..……..стр. 23

2.4. Методические материалы……стр.24

2.5. Условия реализации программы……стр.26

2.6. Рабочая программа воспитания……стр.27

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……..стр.28

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1.Пояснительная записка

Общеразвивающая программа для по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями, Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

1.2.Цель и задачи

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Основные **задачи** для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

–совершенствование техники избранного вида спорта;

–постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;

–повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;

–воспитание специальных двигательных и координационных качеств;

–возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;

–развитие физических качеств;

–углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

–повышение психической устойчивости спортсмена;

–овладение тактическими действиями в процессе соревнований

–овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

–целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;

–соразмеренности в развитии основных физических качеств;

–ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

1.3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.4.Содержание программы:

1.4.1. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план тренировочной нагрузки на (39 нед.)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.ТЕОРИЯ	8									
1. Физическая культура и спорт в России.	1		1							
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			1						
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1				1					
4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1					1				
5. Спортивные соревнования,	1						1			

их организация и проведение.										
6. Основы техники и тактики избранного вида спорта.	1							1		
7. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.	1								1	
8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.	1							1		
Общая физическая подготовка	70	9	8	8	7	7	8	7	8	8
Специальная физическая подготовка	50	6	6	6	6	6	5	5	5	5
Техническая подготовка	62	6	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Учебные и тренировочные игры	10		1	1	2	2	2	1	1	
Приемные и переводные нормативы	4	2								2

1.4.2. Содержание учебного плана

Тема: История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, региона и т.д.)

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

-Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
-Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
-Понятие о гигиене и санитарии.
-Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
-Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

-Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

-Понятие о гигиене и санитарии.

-Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

Тема: Самоконтроль

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

Общая и специальная физическая подготовка

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а **для специальной**- строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

·Упражнения на снарядах и со снарядами

·Упражнения из других видов спорта

·Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения **для метателя** (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка-процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Специальная выносливость-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

Техническая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции

- прыжки в длину
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка- это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязан. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими

движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеомагнитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методик и бега, прыжков и метания мяч.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Задачи занятия	Дата
1.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях. ОФП Подвижная игра «Лапта»	Задача: Приобщение к безопасности и профилактике травматизма. ОФП - развитие физических качеств. Подвижная игра «Лапта», для развития быстроты, ловкости и внимания.	
2.	Что мы знаем о лёгкой атлетике? Кратко об истории возникновения лёгкой атлетики. ОФП Подвижная игра «Лапта»	Задача: Ознакомление с историей лёгкой атлетики. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Лапта», для развития выносливости, и внимания.	
3.	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Фигура замри» ОФП	Развитие физических качеств. Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Фигура замри» развивающая внимание, выносливость, равновесие.	
4.	Обучение метанию мяча в цель. Прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Кто быстрее». ОФП	Развитие физических качеств. Обучать метанию мяча в цель, развивая меткость. Закрепление пройденного материала прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Кто быстрее» развивающая скорость, ловкость.	

5.	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «платочек». ОФП	Развитие физических качеств. Обучать прыжкам в длину с места. Закрепление пройденного материала метанию мяча в цель развивающее меткость. Подвижная игра «платочек» (бег) для развития быстроты, ловкости и внимания.	
6.	Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Летает – не летает». ОФП	Развитие физических качеств. Обучать прыжкам в длину с места. Закрепление пройденного материала прыжкам в длину с места развивающее прыгучесть. Подвижная игра «Летает – не летает» для развития ловкости и внимания.	
7.	Приём контрольных нормативов 30м, метание в цель и на дальность, прыжки в длину. ОФП	Задача: Определить уровень физической подготовки.	
8.	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Обучать прыжкам на скакалке и развитие физических качеств.	
9.	Обучение метанию мяча на дальность. Подвижные игры.	Задача: Обучать метанию мяча на дальность и развитие физических качеств.	
10.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	Задача: Приобщение детей к здоровому образу жизни и пропаганда к занятиям физической культурой.	
11.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
12.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
13.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	Задача: Приобщение детей к здоровому образу жизни и пропаганда к занятиям физической культурой.	

14.	История развития легкой атлетики как олимпийский вид спорта. Чемпионы России и мира.	Задача: Ознакомление с историей и кумирами лёгкой атлетики.	
15.	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	Задача: Обучать правильному расположению стопы и рук во время ходьбы и бега.	
16.	Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	Задача: Совершенствование правильному расположению стопы и рук во время ходьбы и бега.	
17.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
18.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
19.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
20.	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Задача: Обучать технике движений ног, работы рук в сочетании с движениями ног в беге.	
21.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Задача: Развитие правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.	
22.	ОФП. Совершенствование техники бега на дистанции 30м. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники бега и развитие физических качеств	
23.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	

24.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
25.	Обучение бегу с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд.	Задача: Обучать технике выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта.	
26.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
27.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
28.	ОРУ. Обучение челночному бегу 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Обучать технике челночного бега 3*10 м.	
29.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
30.	ОФП. Прыжки в длину	Задача: Развитие техники прыжков в длину	
31.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
32.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Обучать метанию мяча в цель и прыжкам в длину.	
33.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.	
34.	Метание мяча на дальность	Развитие физических качеств.	
35.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
36.	Бега с низкого, среднего и высокого	Задача: Развитие техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого	

	старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	старта. Развитие быстроты реакции.	
37.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Задача: Обучать технике отталкивания в прыжках в длину	
38.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Задача: Обучать технике полетной фазы группировки и приземления в прыжках в длину	
39.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
40.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Задача: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	
41.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
42.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
43.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	

44.	ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.	Задача: Развитие техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.	
45.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.	
46.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
47.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
48.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	Задача: Обучать технике отталкивания и изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию в прыжке в высоту способом «перешагивание»	
49.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
50.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	Задача: Обучать технике приземления в прыжке в высоту способом «перешагивание»	
51.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	Задача: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	
52.	Бега с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в	Задача: Развитие техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты реакции.	

	беге по свистку.		
53.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
54.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
55.	Броски мяча в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование бросков мяча в цель и прыжкам в длину.	
56.	ОФП. Прыжки в длину	Задача: Развитие техники прыжков в длину	
57.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
58.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
59.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.	
60.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Задача: Развитие правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.	
61.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
62.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.	
63.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
64.	Бега с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций.	Задача: Развитие техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты реакции.	

	Повороты и прыжки в беге по свистку.		
65.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
66.	ОФП. Метание мячей в цель и на дальность	Задача: Тренировка меткости и силы броска на дальность специальными физическими упражнениями	
67.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
68.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Развитие скорости и ловкости.	
69.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 1-2 мин. Подвижная игра.	Задача: Развитие выносливости.	
70.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
71.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
72.	Соревновательные ситуации	Задача: Развитие физических качеств в весёлых стартах – играх наперегонки.	
73.	ОФП. Прыжки в длину	Задача: Совершенствование техники прыжков в длину	
74.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
75.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.	
76.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
77.	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель	Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.	
78.	Бег 30 м. Прыжки в длину	Задача: Развитие скорости и прыгучести.	

79.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры.	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие физических качеств.	
80.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
81.	ОФП. Прыжки в длину	Задача: Совершенствование техники прыжков в длину	
82.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
83.	Совершенствование техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. Выработка реакций. Повороты и прыжки в беге по свистку.	Задача: Совершенствование техники выполнения бега с низкого, среднего и высокого старта. Развитие быстроты реакции.	
84.	ОФП. Бег 30 м. Метание в цель	Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.	
85.	Бег 30 м. Прыжки в длину	Задача: Развитие скорости и прыгучести.	
86.	Метание мяча в цель с расстояния 5 м.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель.	
87.	ОФП. Равномерный бег 300 м.	Задача: Развитие выносливости	
88.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде. 1	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
89.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.	
90.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Задача: Совершенствование правильной техники в низком старте, стартовом разбеге.	
91.	ОФП. Прыжки в длину	Задача: Развитие техники прыжков в длину	
92.	Прыжки на скакалке на двух ногах на одном	Задача: Совершенствование техники прыжков на скакалке и развитие	

	месте. Подвижные игры.	физических качеств.	
93.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
94.	Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде.	Задача: Развитие физических качеств и приобщение к коллективизму	
95.	ОФП. Бег 30 м. Метание мяча в цель с места на с 4 м.	Задача: Тренировать скорость на дистанции 30м и развитие меткости.	
96.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники челночный бег 3*10 м.	
97.	Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Задача: Совершенствование техники метания мяча в цель и прыжкам в длину, развитие меткости.	
98.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	Задача: Определение уровня физической подготовленности	
99.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике передачи эстафеты в ходьбе и беге	Задача: Обучать технике передачи эстафеты в ходьбе и беге	
100.	ОРУ. Передача эстафеты в ходьбе.	Задача: Совершенствование техники передачи эстафеты.	
101.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	Задача: Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.	
102.	ОРУ. Передача эстафеты. Эстафета 3 по 30. Подвижные игры	Задача: Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.	
103.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Задача: Обучать технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	
104.	Прыжки в высоту способом	Задача: Совершенствование техники отталкивания прыжке в высоту	

	«перешагивание» - техника отталкивания	способом «перешагивание»	
105.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Переход через планку.	Задача: Совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».	
106.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	Задача: Совершенствование техники приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание»	

2.2. Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз- выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

2.3. Формы аттестации

Время и сроки проведения испытаний:
Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1по 15 сентября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		11-12	13-14-15	16-17
1	Бег 30 метров, сек	5,4	5,0	4,5
2	Прыжок в длину, см	190	210	235
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	7,5	7,2	6,6
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	16	22	26

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ		
		11-12	13-14-15	16-17
1	Бег 30 метров, сек	5,3	4,4	4,2
2	Прыжок в длину, см	190	210	240
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	7,7	7,4	6,9
4	Подтягивание, кол-во раз	10	14	22

2.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.*	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям,

		гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	**Технические средства обучения**	
4.5.	Мегафон	1
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2
5.6.	Перекладина гимнастическая	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15	Обруч гимнастический	15
	Легкая атлетика	
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21	Мячи для метания	20
	Подвижные и спортивные игры	
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2

5.33.	Мяч футбольный	15
5.34	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	**Спортивные сооружения**	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	**Пришкольный стадион (площадка)**	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2

2.6. Рабочая программа воспитания

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Сентябрь Родительское собрание. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лёгкой атлетики.

Октябрь Режим. Гигиена. Питание

Ноябрь Родительское собрание.

Декабрь Конкурс рисунков о спорте.

Январь Беседа о правильном питании.

Февраль Беседа о здоровом образе жизни.

Март Витамины - путь к крепкому иммунитету.

Апрель Движение – жизнь.

Май Родительское собрание.

Июнь Инструктаж по технике безопасности.

Июль Кто – быстрей!

Август Подведение итогов прошедшего года и установка планов на предстоящий учебный год.

Подготовка к культурно-массовым мероприятиям стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд.

Календарь спортивных соревнований

27.09.19 2 – е борье

9.10.19 « Осенний кросс»

15.11.19 День Здоровья

11.12.19 Весёлые старты

15.01.20 День Прыгуна

12.02.20 «Сильные, смелые, ловкие»

6.03.20 «Старты надежд»

17.04.20 4 – х борье «Дружба»

15.05.20 Турпоход (5 км).

Сдача норм ГТО – в течение года

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

8. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
9. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
10. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
13. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
14. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
15. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
16. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2005

Литература для **школьников**:

17. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников [Текст] / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 283 с. – (Мир вашего ребенка).

18. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

19. Физическая культура в школе. В.И.Лях, А.А. Зданевич- М.: «Просвещение»,2012

20. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук /В.И. Лях. — М., 1990.

21. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988

Перечень Интернет-ресурсов.

1) КонсультантПлюсwww.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от … №… «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта…».

2) Минспорта РФМинспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку

4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru