

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы
протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.В. Чубаров
Приказ от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обучения по дополнительной предпрофессиональной программе
для тренировочных групп 2-года обучения по виду спорта
«лёгкая атлетика»
на 2017/2018 учебный год

Тренеры-преподаватели:
Черничкин Александр Дмитриевич
Кутуева Татьяна Викторовна

г. Вязьма
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий
- проведение тренировочных сборов;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- проведение медико-восстановительных мероприятий;
- медицинское тестирование и контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием.

Тренировочный этап

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими приемных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 1 год. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Минимальный возраст детей для зачисления для обучения

и минимальное количество детей в группах Таблица №

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап	1 год	12	8-12

Режим тренировочной работы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должно превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
 - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 2.
- Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Таблица № 2

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Период	Максимальной количественный состав группы	Требования по спортивной подготовке
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года обучения (начальная специализация)	14 человек	выполнение контрольно-переводных нормативов и норматива 1 юношеского разряда

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

Разделы подготовки	Этапы подготовки 2 года обучения
	УТ
Год обучения	2
Количество часов в неделю	12
Количество занятий в неделю	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта, час	44
Физическая подготовка	182
Общая физическая подготовка, час	116
Специальная физическая подготовка, час	66
Избранный вид спорта, час	265
Технико-тактическая подготовка, час	196
Психологическая подготовка, час	25
Инструкторская и судейская практика, час	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4
Участие в соревнованиях, час	32
Итоговая и промежуточная аттестация, час	6
Другие виды спорта и подвижные игры, час	61
Всего часов	552

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
НА 46 НЕДЕЛЬ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап 2 года обучения
Количество часов в неделю	12
Количество тренировок в неделю	4-5
Общее количество часов в год	552

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

1. Направленность на максимально возможные достижения.
2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.
6. Возрастание нагрузок.
7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Структура годичного цикла

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь - февраль), 2-й подготовительный (март - май), 2-й соревновательный (июнь - июль), переходный (август - сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелки;
- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены);
- во время метаний занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, необходимо приучить обучающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание;
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Общая физическая подготовка

Задачи обучения в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

1. Подготовительные упражнения без предметов.

2. Ходьба и бег:

3. Развитие быстроты:

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

- Ускорения на короткие отрезки.
- Бег по нанесенным отметкам.
- Бег под уклон.
- Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)
- Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

4. Развитие силы:

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
7. Упражнения на атлетических тренажерах.
8. Штанга (с УТГ 3г. обучения): жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
9. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

5. Развитие выносливости

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

6. Развитие гибкости

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

7. Развитие ловкости

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Задачи обучения:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Средства обучения:

- гимнастические упражнения
- акробатические упражнения
- баскетбол
- ручной мяч
- футбол
- лыжный спорт
- плавание
- велоспорт
- подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Обще-подготовительный период

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- развитие специальной выносливости
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье	отдых.

Специально - подготовительный период

Понедельник	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
-------------	--

Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период

Понедельник	- техническая подготовка, силовая
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка
Воскресенье	отдых.

«БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

Задачи обучения.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Развитие общей физической подготовленности.
6. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка

Работа ног при беге.

Работа рук при беге.

Бег по повороту.

Финиш и остановка после бега.

Финишное ускорение.

Тактическая подготовка

«ПРЫЖКИ»

- 1. Прыжки в длину**
- 2. Тройной прыжок**
- 3. Прыжки в высоту**

«МЕТАНИЯ»

- 1. Метание молота**
- 2. Копья**
- 3. Диск**
- 4. Толкание ядра**

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: **общей** - проводимой в течение всего года, и **специальной** - к конкретному соревнованию.

Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

1. Психолого-педагогическими средствами.

2. Медико-биологическими средствами.

3. Массаж и физиотерапевтические средства.

4. Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой).

5. Растирки и спортивные кремы.

6. Гидротерапия.

7. Баротерапия.

8. Электро-свето-процедуры.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика Минимальный и предельный объем соревнований

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап 2 года обучения
Контрольные	11 - 16
Отборочные	2 - 4
Основные	1 - 3

Планы инструкторской и судейской практики

Обучение проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
тренировочная	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде лёгкой атлетики, основные обязанности судей.

Система контроля и зачетные требования Программы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 2-го н/года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 300 м (не более 47 с)	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 660 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		

Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 11,6 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 100 м (не более 12,3 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 645 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 590 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 800 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 595 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 95 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3-го года обучения на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)

	Бег 300 м (не более 44 с)	Бег 300 м (не более 54 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 640 см)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10,6 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 11,9 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 695 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 265 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 825 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 110 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	1 юношеский - 3 спортивный разряд	

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и перевода на следующий этап обучения

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап подготовки, в другую группу этапа подготовки, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки, в той же группе этапа подготовки, но не более одного года, или быть переведенным с спортивно-оздоровительную группу.

Основанием для зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап и перевода обучающихся на второй и последующие годы обучения на учебно-тренировочном этапе является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также выполнение установленного норматива спортивного разряда.

****подробное изложение материала и контрольных нормативов отражены в дополнительной предпрофессиональной программе по лёгкой атлетике.***

Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 с замечаниями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.1997г. № 212)
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, 1995 год
6. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2005
7. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт», Москва, 2004
9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
10. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности
11. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011
12. Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов"
13. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 11.12.2006 №06-1844)