

**Федеральное государственное казенное общеобразовательное
учреждение «Московское президентское кадетское училище
имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии
Российской Федерации»**

«Утверждаю»

Начальник училища



И.Н. Перепеча

20 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10-11 классов

Составитель

Ащаулов Артем Викторович

Руководитель по физическому воспитанию

(1-ая квалификационная категория)

Москва, 2017 г.

Дисциплина «Физическая культура» для обучаемых 10-11 классов

Пояснительная записка

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе программ среднего (полного) общего образования, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации и Наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских (морских кадетских) музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (далее Наставление).

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью учебной программы является:

- привитие обучаемым понимания значимости для них высокой общей физической подготовленности, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокую работоспособность при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого

сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);
- овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;
- формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- овладение современными системами физического воспитания.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучаемые должны ЗНАТЬ:

- цели и задачи физической культуры, пути их решения;
- содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения и Наставлением;
- требования личной и общественной гигиены;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах;
- экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

- выполнять предусмотренные настоящей программой и Наставлением приемы и действия, а также установленные упражнения Единой всероссийской спортивной и Военно-спортивной классификации;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;
- проводить судейство по видам спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

На изучение дисциплины «Физическая культура» в 10-11 классах в базисном плане отводиться 4 часа в неделю, в течение каждого года обучения, всего 144 урока. «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и спортивной (секционной) работы (учебно-тренировочные занятия) в системе общего среднего (полного) образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями нормативов и положений Наставления.

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание обучаемых в образовательном учреждении довузовской подготовки организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура» и Наставлением. Решение задач физического воспитания обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и спортивной работы.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих правильное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучаемых. Учебные занятия для обучаемых планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

При планировании занятий по разделам дисциплины «Физическая культура», состав учебной группы, должен быть не более 25 человек, а при проведении занятий по плаванию – не более 15 человек на одного преподавателя.

Занятия по гимнастике проводятся в специально оборудованных местах, оснащенных гимнастическими снарядами и тренажёрами. Главное внимание в процессе занятий обращается на общее физическое развитие занимающихся и изучение техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, а также на развитие у них необходимых физических и морально-волевых качеств.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных элементах полосы препятствий при строгом соблюдении требований безопасности. При обучении способам преодоления препятствий необходимо выработать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, в метании гранат по цели.

Приемы рукопашного боя отрабатываются на специально оборудованной площадке или в зале на борцовском ковре или гимнастических матах. В ходе занятий выработать у обучаемых первичные навыки борьбы с противником в рукопашной схватке, развивать смелость, решительность, ловкость и быстроту в действиях.

Лыжная подготовка проводится в зависимости от климатогеографических условий на стадионе или на специально изученной местности. На занятиях основное внимание уделять обучению навыков передвижения на лыжах по различной местности, воспитанию упорства и настойчивости, закаливанию организма.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучаемых с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании гранат, развитие общей выносливости, быстроты, упорства и закалывание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, футбол; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, оказание первой помощи утопающим, развитие общей выносливости, воспитание смелости и решительности.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные занятия целесообразно планировать в начале

полугодия – в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце – для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

В спортивной (секционной) работе в системе дополнительного образования главное внимание обращать на привлечение всех занимающихся к занятиям в секциях по разным видам спорта, культивируемым в образовательном учреждении и к участию в спортивных соревнованиях, проводимых в различных масштабах и различными ведомствами.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям.

В зависимости от климатических условий и возможностей задействования необходимых спортивных сооружений, в программу могут быть внесены изменения в распределении учебного времени по темам и видам учебных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11-х КЛАССОВ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Целью занятия по теоретической подготовке обучающихся является формирование теоретических знаний по вопросам физической культуры обучающихся. Занятия проводятся в составе подразделения преподавателями отдельной дисциплины «Физическая культура».

Темы теоретических занятий по физической культуре

№ занятия	Наименование темы	Количество часов
1.	Влияние физических упражнений на организм человека	1

2.	Содержание физических упражнений по программе физической культуры	1
3.	Требования личной и общественной гигиены в процессе занятий	1
4.	Меры по предупреждению травматизма в процессе занятий по физической культуре	1

10 КЛАСС

Гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Знать: команды, подаваемые на занятиях по разделу «гимнастика и атлетическая подготовка»; название программных упражнений и нормативы; требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и само страховки в процессе обучения; команды, которые подаются для проведения строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении; последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- строевые приемы и действия занимающихся у снарядов;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- лазание по канату с помощью ног;
- упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног, подъем силой, мах дугой, соскок махом назад;
- упражнения на брусках – сгибание и разгибание рук в упоре, соскок махом вперед с поворотом налево;
- акробатические упражнения – стойка на голове силой, кувырки вперед;
- опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 100-110 см;
- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг толчком;
- комплексные упражнения – комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега

на короткие дистанции, развитие выносливости с помощью бега по пересеченной местности и бега на средние дистанции.

Знать: легкоатлетическую терминологию.

Уметь выполнять: строевые приемы в составе подразделения при переходе с шага на бег и наоборот, повороты при движении строем, специальные упражнения скоростно-силовой тренировки (прыжки, ускорения). Бег 400 м, челночный бег 10x10 м, бег на 100 м, 1 и 3 км метание гранаты Ф-1, прыжок в длину с места.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; строевого приема с лыжами и на лыжах; изучение смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения; изучение способов преодоления препятствий на местности; подготовку к сдаче практических нормативов (учебных).

Знать: основные сведения по тактике лыжных гонок.

Уметь выполнять: способы передвижения на лыжах: комбинированные ходы; тренировку на местности (равномерно пробегать со средней скоростью 5 – 6 км); прохождение отрезков с соревновательной скоростью 800 м; прохождение отрезков на скорость до 200 м; учебный норматив – лыжная гонка 5 км.

Спортивные единоборства

Занятия по спортивным единоборствам и армейскому рукопашному бою направлены на формирование навыков в выполнении приемов борьбы и ударной техники армейского рукопашного боя (удары руками, ногами); развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах.

Знать: общую терминологию предмета «Физическое воспитание» и его раздела «Спортивные единоборства»; цель и задачи обучения по физической культуре в средней школе и специальных военно-учебных заведениях; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; правила борьбы самбо и армейского рукопашного боя; основы личной и спортивной гигиены и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Уметь выполнять: двухсторонние полуобусловленные схватки (спарринги); приемы: подхват изнутри, бросок через бедро, бросок через спину с захватом головы, бросок с захватом руки под плечо, бросок с захватом руки на плечо, бросок через грудь, бросок через плечо («Мельница»), переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание косым захватом,

переворачивание поворотом противника, удержание сбоку; сваливания; подсечки, высекания ногами, удары правой и левой рукой прямо, сбоку на месте и в движении, удары правой и левой ногой прямо, сбоку, по ногам, в туловище, в голову на месте и в движении, удары руками и ногами в сочетании с борьбой.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие скоростной выносливости, точности движений и тактического мышления в ходе двусторонней игры, а также дальнейшее совершенствование ловкости и координации движений.

Знать: тактические действия волейбольной команды (в нападении и защите); тактические действия команды с применением различных систем игры в мини-футболе.

Уметь выполнять: двусторонние учебно-тренировочные игры по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

11 КЛАСС

Гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на преимущественное развитие силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; совершенствование строевой выправки и подтянутости; совершенствование прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

Знать: последовательность упражнений в обучении гимнастическим и атлетическим упражнениям.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- строевые приемы и действия занимающихся у снарядов;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений №1, №2; №3
- лазание по канату различными способами;
- упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;
- упражнения на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, соскок махом вперед с поворотом налево;
- акробатические упражнения – стойка на голове силой, кувырки вперед через препятствие;
- опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 100-110 см;
- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг толчком по длинному циклу;

- комплексные упражнения – комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью различных методов беговой тренировки, развитие выносливости с помощью бега на средние и длинные дистанции.

Знать: последовательность обучения легкоатлетическим упражнениям.

Уметь выполнять: специальные упражнения скоростно-силовой тренировки (самостоятельно); бег на 100 м, бег на 400 м, бег на 1, 3 и 5 км, метание гранаты Ф-1 на дальность и точность, прыжок в длину с разбегу.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; строевой прием с лыжами и на лыжах; изучение смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения; изучение способов преодоления препятствий на местности; подготовка к сдаче практических нормативов (учебных).

Знать: последовательность обучения действиям с лыжами и на лыжах.

Уметь выполнять: изученные способы передвижения на лыжах; тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6 – 8 км, прохождение отрезков с соревновательной скоростью до 300 м), учебный норматив 5 км.

Спортивные единоборства

Занятия по армейскому рукопашному бою направлены на формирование навыков в выполнении приемов рукопашного боя и комплексов приемов на 8 счетов из НФП-2009: развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах.

Знать: цель и задачи обучения по физической культуре в средней школе и специальных военно-учебных заведениях; общую терминологию предмета «Физическое воспитание» и её раздела «Спортивные единоборства»; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; основы личной и спортивной гигиены на занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем;

цель, задачи и общую направленность обучения военнослужащих разделу физической подготовки «Рукопашный бой»; систематику приемов и действий, а также терминологию и правила армейского рукопашного боя и спортивных единоборств; меры предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам.

Уметь выполнить: двухсторонние необусловленные схватки.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие выносливости, тактического мышления, дальнейшее совершенствование основных физических качеств.

Знать: порядок подготовки к двусторонней учебно-тренировочной игре.

Уметь выполнять: двусторонние учебно-тренировочные игры по пройденным видам спортивных и подвижных игр.

**К КОНЦУ КАЖДОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН
ОВЛАДЕТЬ НОРМАТИВАМИ**

НОРМАТИВЫ по физической культуре для обучающихся 10-11-х классов

Наименование упражнения	№ упр.	Единица измерения, Количество раз	Нормативы и нормативные требования						
			10-й класс		11-й класс		«удовл.»	«хор.»	«удовл.»
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»			
Комплекс вольных упражнений №1	1	балл							
Комплекс вольных упражнений №2	2	балл							
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	13	11	9	14	12	10	10
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	13	11	9	14	12	10	10
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	7	5	3	8	6	4	4
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	3
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	-	-	-	8	6	4	4
Соскок махом назад на перекладине	8	балл							
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз	12	11	10	14	13	12	12
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл							
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл							
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл							
Стойка на голове (лопатках)	13	балл							
Кувырок вперед (назад)	14	балл							
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	10,2	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	11,2
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	50	46	42	52	48	44	44
Поднимание гири, 16 кг (до 65 кг и свыше 65 кг)	19	кол-во раз	35\40	30\35	25\30	40\45	35\40	30\35	30\35
Упражнение на гибкость	20	балл							
Лазание по канату (шесту)	21	балл							
Бег на 60 м	22	с	8,0	8,3	8,8	7,8	8,0	8,5	8,5
Бег на 100 м	23	с	13,9	14,2	15,2	13,8	14,2	15,1	15,1
Челночный бег 10х10 м	25	с	26	27	28	25	26	27	27
Бег на 400 м	26	мин, с	1.20	1.30	1.40	1.15	1.20	1.30	1.30
Бег на 1 км	27	мин, с	3.20	3.30	3.45	3.15	3.25	3.40	3.40
Бег на 3 км	28	мин, с	12.00	12.30	13.30	11.30	12.00	13.00	13.00
Марш-бросок на 5 км	29	мин, с	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00	28.00
Прыжок в длину с места	30	см	220	210	200	230	220	210	210
Прыжок в длину с разбега	31	см	440	400	340	480	440	400	400
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	32	см	135	130	115	140	135	120	120
Метание теннисного мяча	33	м	-	-	-	-	-	-	-

Распределение времени на различные виды программного материала для освоения дисциплины «Физическая культура»

НОМЕР И НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов (уроков)	
	Класс	
	10-й	11-й
<i>ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ</i>		
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	4	
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики.	20	20
Тема 3. Лыжная подготовка	-	-
Тема 4. Легкая атлетика	23	23
Тема 5. Спортивные игры	14	14
Тема 6. Комплексное занятие	14	14
ИТОГО ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ:	73	73
<i>ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ</i>		
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	4	
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики	-	-
Тема 3. Лыжная подготовка	30	30
Тема 4. Легкая атлетика	22	22
Тема 5. Спортивные игры	18	18
Тема 6. Комплексное занятие	11	11
ИТОГО ЗА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ:	71	71
ИТОГО ЗА ГОД:	144	144

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2011– 128 с.
2. Физическая культура: 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2011.-237 с.
3. Физическая культура: 5-11 классы / В.И.Виненко.-Волгоград:Учитель, 2012.-254 с.;
4. Физическая культура: 10-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2012 – 171 с.
5. Организация спортивных секций в школе: программы, рекомендации/Авт.-сост. А.Н.Каинов – Волгоград:Учитель, 2011.-167 с.
6. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп/ Авт.-сост К.Р.Мамедов – 2 – е изд., стереотип.-Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.)
8. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
9. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мин.обр.РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
10. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ Мин.обр.РФ от 19.05.1998 г. № 1235
11. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 110 – р
12. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06 – 499
13. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 – р
14. Приказ МО РФ «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно – морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ»: Приказ МО РФ № 352 от 30.10.2004 г.
15. Гимнастика и атлетическая подготовка: Учебник для курсантов и слушателей института /Под ред. В. И. Силина, Н. Г. Лутченко. – СПб: СК МО РФ, ВИФК, 1997. – 388 с.
16. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И.П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
17. Преодоление препятствий и военно – спортивные многоборья: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005. – 419 с.
18. Рукопашный бой и спортивные единоборства: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005 – 419 с.