

Департамент молодёжной политики Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол № 16 от «10» июня 2026г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
Н.Ю. Савченко
Приказ № 180 от «10» июня 2026г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Полиатлон»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года (367 часов)

Автор-составитель:
Чемагин К.В.
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2026

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
4. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской федерации в области исторического просвещения.
5. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024г. № 145 Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.
6. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации».

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года: ПРОЕКТ от 17.12.2024г., разработанный ФГБНУ Институт изучения детства, семьи и воспитания г.Москвы (на согласовании).

12. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).

13. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019г. № 467 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. No 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тюменской области».

16. Устав учреждения ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».
17. Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

Актуальность

В стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года выделены следующие задачи:

- - обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий;
- - совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодёжи, формирование условий для развития школьного и студенческого спорта;

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков. В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба. У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков. Полиатлон закладывает основы разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к службе в рядах вооруженных сил РФ, в связи с чем неуклонно растет его популярность среди детей и подростков.

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от десяти до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность.

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.), бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.), метание мяча (масса мяча – 155-160 гр., диаметр 58-62 мм.), метание гранаты, массой от 250 до 700 гр., пулевая стрельба.

Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки на 2; 3; 5; 10 км у юношей и 2; 3; 5 у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки.

Отличительными особенностями полиатлона являются - доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – полиатлонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Новизна

Данная программа создает условия для развития физических и специальных физических качеств, посредством внедрения в тренировочную практику принципа Парето, а также посредством работы с новыми видами оборудования.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению обучающихся в возрасте 11-17 лет, изъявивших добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию

здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 25 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Форма реализации программы: С применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательным ресурсом для осуществления учебного процесса в дистанционном формате является образовательный портал «АВАНПОСТ-ONLINE», где размещаются учебные и контрольно-измерительные материалы. Прохождение программы обучающимися осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планированием. На сайт учреждения загружаются теоретические материалы, которые обучающиеся изучают онлайн, задания для самоконтроля и контроля педагогом, по темам в разрезе учебных занятий. Объем материала, включающий теоретическую и практическую части рассчитывается в соответствии с утвержденным расписанием занятий. После самостоятельного освоения учебных материалов, результаты самостоятельно выполненных заданий обучающиеся направляют на проверку педагогу дополнительного образования. Кроме того, по необходимости педагогом проводятся онлайн-консультации с использованием мессенджера (MAX), социальных сетях (VK).

Образовательный процесс может быть организован в формате видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся в чат группы мессенджера МАХ, также посредством проведения занятий по видеосвязи в приложении Яндекс Телемост.

Организация двигательной активности: между занятиями обучающимся нужно организовать 10 мин. перерыв, выполнить физминутку.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Срок освоения программы рассчитан на два учебных года. Общее количество учебного времени составляет 367 учебных часа (1 год 181 учебный час, 2 год 186 учебных часов), 62 учебных недели, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

Особенности организации образовательного процесса:

- Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- Смежность изучаемых дисциплин;
- Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский.

За основу взята дополнительная общеобразовательная программа «Полиатлон» 2023 года с изменением учебного плана.

1.2. Цель и задачи программы

Цель образовательной программы: создание условий, обеспечивающих возможность обучающимся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, а также совершенствовать свои физические качества.

Задачи:

Обучающие:

1. Способствовать формированию специальных знаний, умений и навыков по виду спорта «Полиатлон»;
2. Совершенствовать технические и тактические действия по виду спорта «Полиатлон»;
3. Закрепить приобретенные специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость;

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию спортивного поведения
2. Воспитать морально-волевые качества;
3. Сформировать потребность ребенка в самостоятельном ведении здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» ожидаются:

Предметные:

- Формирование специальных знаний, умения и навыков по виду спорта «Полиатлон»;

- Совершенствование технических и тактических действий по виду спорта «Полиатлон»;
- Закрепление приобретенных специальных знаний, умений и навыков.

Метапредметные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Личностные:

- Формирование спортивного поведения;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Формирование потребности ребенка в самостоятельном ведении здорового образа жизни.

Успешную реализацию программы должен подтвердить высокий уровень подготовленности обучающихся программы, в котором будут осуществляться технично верные выполненные двигательные действия, а также успешные выступления обучающихся на соревнованиях различных уровней.

1.4. Содержание программы

Программа «Полиатлон» включает следующие дисциплины:

1. Вводное занятие;
2. Общая физическая подготовка;
3. Беговая подготовка;
4. Лыжная подготовка;
5. Специальная физическая подготовка;
6. Стрелковая подготовка.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Итого	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и	Форма контроля

					электронного обучения	
1	Вводное занятие	1	1	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	16	Сдача нормативов
3	Беговая подготовка	44	3	41	13	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	44	3	41	13	Сдача нормативов
5	Стрелковая подготовка	40	2	38	2	Сдача нормативов
Итого		181	11	170	44	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Итого	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	27	-	27	8	Сдача нормативов
3	Беговая подготовка	44	2	42	13	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	44	2	42	2	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	30	2	28	9	Педагогическое направление
6	Стрелковая подготовка	40	2	38	2	Сдача нормативов
	Итого	186	9	177	34	

Содержание учебных дисциплин

«Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения на занятиях, а также о технике безопасности во время

занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю и развитие полиатлона.

Цель: Рассмотреть инструктаж по виду деятельности и ознакомиться с историей возникновения и развития полиатлона.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с техникой безопасности по виду деятельности, а также с историей развития полиатлона;
2. Развить внимательность и аккуратность;
3. Способствовать формированию стойкого интереса к здоровому образу жизни.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя и изучение и закрепление знаний истории и развития полиатлона, а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

«Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - это система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее необходимых физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Цель: Повысить уровень общей физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике общефизических упражнений;
2. Развить такие качества как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила;
3. Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения различных гимнастических упражнений.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения гимнастических упражнений.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества.

«Беговая подготовка»

Дисциплина «Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки.

Цель: Повысить подготовленность обучающихся в беге на короткие и длинные дистанции.

Задачи:

1. Обучать технике бега на короткие и длинные дистанции;
2. Развить скоростные, силовые, скоростно-силовые способности и выносливость;
3. Формировать целеустремленность и усердие

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

«Лыжная подготовка»

Дисциплина «Лыжная подготовка» позволяет овладеть техниками бега классическими и коньковыми лыжными ходами, а также повысить уровень подготовленности в беге на лыжах, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки.

Цель: Повысить уровень подготовленности обучающихся в лыжных гонках.

Задачи:

1. Обучить технике классических и коньковых лыжных ходов;
2. Развить скоростные, силовые, скоростно-силовые качества и выносливость;
3. Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и коньковыми ходами.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега классическими и коньковыми лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

«Специальная физическая подготовка»

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» - это укрепление органов и систем (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП направлена на

развитие физических способностей, отвечающих особенностям избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Цель: Повысить уровень специальной физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике специальных физических упражнений;
2. Развить уровень функциональных возможностей обучающихся;
3. Воспитать самоконтроль и внимательность.

Теоретическая часть:

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей.

«Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела

следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

Цель: Повысить уровень стрелковой подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя и стоя;
2. Развить меткость и координационные способности, а также умение рефлексировать;
3. Формировать внимательность и морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя и стоя.

1.5 Рабочая программа

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, дисциплины	Очная форма обучения, количество часов				Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов			
		Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Опрос	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	52	2	50	Контрольные нормативы	16	2	14	Фото/видео отчет о выполнении Опрос
2.1	Общеразвивающие упражнения	52	2	50	Педагогическое наблюдение	16	2	14	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
3	Беговая подготовка	44	3	41	Контрольные нормативы	13	2	11	Фото/видео отчет о выполнении Опрос
3.1	Бег на короткие дистанции	14	1	13	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
3.2	Эстафеты	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
3.3	Бег на длинные дистанции	20	1	19	Педагогическое наблюдение	8	1	7	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
3.4	Специальные беговые упражнения	4	-	4	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении
4	Лыжная подготовка	44	3	41	Контрольные нормативы	13	3	10	Фото/видео отчет о выполнении Опрос
4.1	Классические лыжные ходы	14	1	12	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
4.2	Коньковые лыжные ходы	16	1	16	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
4.3	Преодоление спусков и подъемов	4	1	3	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос

4.4	Шаговая имитация лыжных ходов	10	-	10	Педагогическое наблюдение	10	-	10	Фото/видео отчет о выполнении
5	Стрелковая подготовка	40	2	38	Контрольные нормативы	2	2	-	Опрос
5.1	Холостой тренаж	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
5.2	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	14	1	13	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
5.3	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по мишени	16	1	15	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
Итого		181	11	170		44	9	35	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, дисциплины	Очная форма обучения, количество часов				Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов			
		Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
1	Введение	1	1		Опрос	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	27	-	27	Контрольные нормативы	8		8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
2.1	Общеразвивающие упражнения	13	-	13	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении
2.2	Силовая гимнастика	14	-	14	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
3.	Беговая подготовка	44	2	42	Контрольные нормативы	13	1	12	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
3.1	Бег на короткие дистанции	8	1	7	Педагогическое наблюдение	-			Опрос
3.2	Эстафеты	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
3.3	Бег на длинные дистанции	16	1	15	Педагогическое наблюдение	7	1	6	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
3.4	Фартлек	4	-	4	Педагогическое наблюдение	2	-	2	Фото/видео отчет о выполнении.
3.5	Интервальный бег	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	
3.6	Восстановительный бег	4	-	4	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении.
4.	Лыжная подготовка	44	2	42	Контрольные нормативы	2	2	-	
4.1	Классические лыжные ходы	12	1	11	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
4.2	Коньковые лыжные ходы	20	1	19	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос

4.3	Силовая подготовка в подъем	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-	
4.4	Интервальная тренировка	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-	
5	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение	9	2	7	
5.1	Прыжковая имитация лыжных ходов	6	2	4	Педагогическое наблюдение	5	2	3	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
5.2	Координационная тренировка	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
5.3	Силовая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
5.4	Круговая тренировка	14	-	14	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении.
6	Стрелковая подготовка	40	2	26	Контрольные нормативы	2	2	-	Опрос
6.1	Холостой тренаж	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
6.2	Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по стойкам	10	1	9	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос-
6.3	Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по мишени	22	1	21	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос
6.4	Специальные стрелковые упражнения	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
Итого		186	9	177		34	7	27	

Заместитель директора,

руководитель СУЦ

_____ **В.В. Тыщенко**

“ ____ ” _____ 2026г.

Календарно-тематическое планирование объединения «Полиатлон» (1 год обучения, 181 час)

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Формат обучения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь		18:00-18:45	Очно	Теоретическое занятие	1	1.Введение	Центр “Аванпост”	Педагогическое наблюдение
		19:00-19:45		Теоретическое занятие	1	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.		
Сентябрь		18:00-18:45	Очно	Теоретическое занятие	1	3.Беговая подготовка. 3.1. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Педагогическое наблюдение
		19:00-19:45		Практическое занятие	1			

Сентябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	3.Беговая подготовка. 3.3. Бег на длинные дистанции.	Лыжероллерная трасса, стадион	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	3.Беговая подготовка. 3.2. Эстафеты	Стадион	Педагогическое наблюдение
Всего:					14			

Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.1. Холостой тренаж	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.1. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.4. Специально беговые упражнения	Стадион	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	4.Лыжная подготовка. 4.4.Шаговая имитация лыжных ходов.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.3. Бег на длинные дистанции.	Лыжероллерная трасса, стадион	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	1 1	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.1. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	4.Лыжная подготовка. 4.4.Шаговая имитация лыжных ходов.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.1. Холостой тренаж	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение

Всего:					28			
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.3. Бег на длинные дистанции.	Лыжероллерная трасса, стадион	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.1. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.2. Эстафеты	Стадион	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		19:00-19:45				упражнения.		
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	3.Беговая подготовка. 3.4. Специально беговые упражнения	Стадион	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по мишени	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	2.Общая физическая подготовка. 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно	Практическое занятие	2	5.Стрелковая подготовка. 5.2. Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	Стрелковый тир	Педагогическое наблюдение
Всего:					24			
Декабрь		18:00-18:45	Очно					

		19:00-19:45						
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45	Очно					

		19:00-19:45						
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					
Декабрь		18:00-18:45 19:00-19:45	Очно					

1.5. Воспитательная работа

Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.» В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «Полиатлон»(разноуровневая) направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направленно на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Цель и задачи программы

Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

Задачи:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;

- Развитие физически здоровой личности;
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

1 направление: «Герои среди нас». В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация» - профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.

3 направление: «Культурно-досуговая деятельность» - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

4 направление: «Работа с родителями». Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

Содержание направления

«Герои среди нас»

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;
- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

Содержание направления

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

Содержание раздела

«Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самостоятельному творчеству.

Содержание направления

«Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

1.5.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Спортивная профессиональная	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»

		ориентация»		
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	
октябрь		«Кросс Нации»		
ноябрь	Презентация «Спортсмены Тюменской области в истории Олимпиад»			
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь	Просмотр художественног о фильма “Со дна вершины”	Чемпионат и первенство Тюменской области по полиатлону (зимнее троеборье)		
февраль				Веселые старты «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель		Просмотр интервью «1+1.Александр Легков»		

май		Семейно-массовый забег «Победа»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»
------------	--	---------------------------------	---	---

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Полиатлон»	
1 год обучения	31 учебная неделя (с сентября по июнь)	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2 год обучения	31 учебная неделя (с сентября по июнь)	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
-------------------	--	------	---

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Лыжная база со следующим оснащением: беговые лыжи, палки для беговых лыж, ботинки для беговых лыж, станок для подготовки спортивного инвентаря, парафины, порошки, мази, щетки, скребки, утюг;
- Легкоатлетическая трасса для тренировок по пересеченной местности;
- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, TRX - петли;
- Стрелковый тир со следующим оснащением: пневматические винтовки, пули, мишени, стулья, электронный тренажер «СКАТ»;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Система АИС ЭДО;

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной молодежи и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий не ниже средне-специального или средне-профессионального образования, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля.

После прохождения обучения по программе «Полиатлон» все обучающиеся сдают зачет.

Контрольно-оценочные средства составляются с учетом предъявляемых требований к общим и профессиональным компетенциям, знаниям, умениям, практическому опыту обучающихся.

№ п/п	Наименование дисциплины	Итоговый контроль	Форма проведения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины	Зачет
2.	Беговая подготовка	Сдача контрольных нормативов по беговой подготовке, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.	Зачет

3.	Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.	Зачет
4.	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение, оценка качества выполнения упражнений.	Зачет
6.	Стрелковая подготовка	Сдача контрольных нормативов по стрелковой подготовке, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.	Зачет

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

1. Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Во время обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу(приложение №1)

2.4. Оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий и знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.5. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. – Новосибирск, 2013.
- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. – СПб., 2004.
- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. – М., 2000.

Список литературы

для педагога

- 1.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
- 2.Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
- 3.Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

- 4.Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
- 5.Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006.
- 6.Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
- 7.Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ,СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков.
- 8.Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.
- 9.Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар- Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с. 14.
- 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
- 11.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника М 2001г.

для родителей

- 1.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005.
- 2.Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996.

3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000.
4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
5. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб 2000.
6. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезис, 2002.
2. В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

Перечень полезных интернет-ссылок

1. <http://avanpost-72.ru/>
2. <https://www.gto.ru/>
3. <https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg>

4. <https://vk.com/avanpost72>

[illegible]

Контрольные нормативы

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Подтягивание на высокой перекладине	-	5	-	7
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз за 60 сек)	36	42	40	46
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	13	-	14	-
Прыжок с места (в см)	150	160	165	180
Бег: -60 м(сек)	10,8	10,4	10,1	9,5
-2000м (мин.сек)	15,00	13,00	10,40	9,20

Лыжи свободный стиль: - 1000 м; - 2000 м;	7,30 -	6,45 -	- 13,30	- 12,30
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки: 10 метров.	10	10	20	20

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп.

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Лыжная гонка 1 км	7,30	6,45	-	-
Лыжная гонка 2 км	-	-	13,30	12,30
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+

Контрольные нормативы:

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Бег:				
-60 м (сек)	10,8	10,4	10,1	10,5
-1000 м(мин)	5,10	4,50	1,25	1,10
-1500	-	-	7,14	6,50
-2000 м	-	-	10,40	9,20
(мин.сек)				
Лыжная гонка				
1 км	7,30	6,45	-	-
2 км	-	-	13,30	12,30
(мин)				

Челночный бег 3*10м (сек)	8,7	8,5	8,2	7,9
Оценка техники бега	+	+	+	+

Контрольные нормативы по стрелковой подготовке

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки: 10 метров, 5 выстрелов	10	10	20	20
Стрельба из пневматической винтовки: 10 метров, 10 выстрелов	20	20	40	40
Оценка техники	+	+	+	+