


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
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 от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
  
Н.Ю. Савченко  
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет  
Срок реализации : 2 года

Автор-составитель:  
Софонов В.С.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

## Содержание:

Номер раздела	Наименование разделов	Номера страниц
1.	Комплекс основных характеристик программы.	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	4
1.3.	Содержание программы.	5
1.4.	Планируемые результаты.	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1.	Календарный учебный график.	18
2.2.	Условия реализации программы.	18
2.3.	Формы аттестации.	19
2.4.	Оценочные материалы.	21
2.5.	Методические материалы.	26
2.6.	Список используемой литературы.	27

## Раздел 1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное многоборье» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (утвержден приказом Минспорта России от 30 декабря 2016 г. N 1363), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

**Актуальность.** В стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года выделены следующие проблемы в молодежной среде:

- ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи. Свыше 40 процентов допризывной молодёжи не соответствует требованиям, предъявляемым к военной службе, в том числе в части выполнения минимальных нормативов по физической подготовке;

- в регионах недостаточно эффективно развита система детско-юношеского спорта;

- слабо развита система подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Спортивное многоборье – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков. В содержание спортивного многоборья включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба. У занимающихся спортивным многоборьем развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков. Спортивное многоборье 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.

Спортивное многоборье как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от десяти до восьмидесяти лет и старше. Спортивное многоборье полезно и интересно 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

Возможность принимать участие в соревнованиях по спортивному многоборью обучающихся, делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств.

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

Летнее многоборье представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на 100 м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на 3000м. Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летнее многоборье представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Зимнее многоборье включает лыжные гонки на 10 км у юношей, 5 км у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки.

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

Программа предназначена к освоению юношами и девушками в возрасте 10-17 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья.

Срок освоения программы рассчитан на 2 учебных года. Общее количество учебного времени составляет 436 часов, из которых 68 учебных недели по 6 часов занятий, что составляет 408 учебных часов, а также культурно - массовые мероприятия в количестве 28 часов.

Форма обучения по программе является очной. Основными формами организации образовательного процесса являются комплексные практические занятия, лекции, самостоятельная деятельность обучающихся.

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения (уровень физической подготовленности, наблюдения преподавателя, результаты внутреннего мониторинга образовательной деятельности, участие в соревнованиях).

## **Раздел 1.2. Цель и задачи программы.**

Цель образовательной программы – создание условий, обеспечивающих возможность для обучающихся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, развитие физической подготовки допризывной молодежи и принимать участия в соревнованиях различного уровня.

Сформулированная цель определяет **Задачи** обучения и воспитания:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортивным многоборьем;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- создание привлекательного образа многоборца для обучающихся, привлечение их к занятиям и отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивное многоборье»;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединение их в единое целое, закрепление навыков до автоматизма;
- воспитание черт характера, необходимых многоборцу и соответствующих нормам морали, гражданской и спортивной этике;
- формирование спортивной мотивации;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования команд.

### **Раздел 1.3. Содержание программы.**

Общеобразовательная «спортивное многоборье» программа включает следующие основные дисциплины:

- Спортивное многоборье;
- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка;
- Лыжная подготовка;
- Беговая подготовка;
- Стрелковая подготовка.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения.**

Общее количество учебного времени составляет 222 часа: (34 уч. недели x 6 час. = 204 час. + массовые мероприятия 18ч.)

Учебный план ДООП «Спортивное многоборье» 1 год обучения, отводит 198 часов на изучение разделов «Спортивное многоборье», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Беговая подготовка» и «Стрелковая подготовка» и 6 часов с применением дистанционных технологий и электронного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, кол-во часов			
		Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестаци и	Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестаци и
			Теория	Практик а			Теория	Практик а	
1.	<b>Спортивное многоборье</b>	5	3	2	Зачет	2	2	-	Зачет
1.1	<b>Вводное занятие</b> Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Зимнее и летнее многоборье	1	1	-	Опрос	-	-	-	
1.2	<b>Гигиена тренировочных занятий</b> Закаливание, режим питания, отдыха	-	-	-		1	1	-	
1.3	<b>Функционирование организма спортсмена</b> Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-		-	-	-	
1.4	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>	1	1	0	Опрос	-	-	-	
1.5	<b>Правила поведения на спортивных площадках</b>	-	-	-	Опрос	1	1	-	Зачет
1.6	<b>Техника передвижения на лыжах</b>	2	-	2		-	-	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	84	2	82	Зачет	2	-	2	Зачет
2.1	<b>Школа лыжника</b> Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ	6	-	6	Смотр	-	-	-	
2.2	<b>Развитие общей выносливости Кросс.</b> ОРУ	4	1	3	Смотр	-	-	-	
2.3	<b>Силовая гимнастика</b> Развитие специальной выносливости. ОРУ	14	-	14	Контрольн ое занятие	-	-	-	
2.4	<b>Кросс</b> Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа	12	-	12	Смотр	1	1	-	

	коллективизма. ОРУ								
2.5	<b>Развитие силовых способностей</b> Кросс. Силовая гимнастика. ОРУ	16	-	16	Контрольное занятие	-	-	-	
2.6	<b>Силовая подготовка</b> Силовая гимнастика. Кросс	12	-	12	Контрольное занятие	-	-	-	
2.7	<b>Основы техники классического лыжного хода</b>	22	1	21	Контрольное занятие	1	1	-	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	1	9	<b>Контрольное занятие</b>	2	-	2	<b>Зачет</b>
3.1	<b>Специальная физическая подготовка:</b> -упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами	5	1	4	Контрольное занятие	1	-	1	
3.2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Гребковые движения, спец. прыжковые упражнения, гибкость и растягивание	5	-	5	Контрольное занятие.	1	-	1	
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	50	4	46	<b>Зачет.</b>	-	-	-	
4.1	<b>Основа техники конькового хода</b>	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.2	<b>Лыжная подготовка</b> Закрепление техники конькового хода. Подвижные игры	4	-	4	Контрольное занятие	-	-	-	
4.3	<b>Силовая подготовка</b> Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры	6	-	6	Контрольное занятие	-	-	-	
4.4	<b>Имитация лыжных ходов</b> Кросс. Стрелковая подготовка	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.5	<b>Специальная силовая подготовка.</b> Кросс. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры	4	-	4	Смотр	-	-	-	
4.6	<b>Летнее многоборье</b> Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Имитация лыжных ходов. Кросс	4	-	4	Смотр	-	-	-	

4.7	<b>Зимнее многоборье</b> Совершенствование техники бега коньковым ходом	24	2	22	Смотр	-	-	-	
<b>5</b>	<b>Беговая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Зачет</b>	-	-	-	
5.1	<b>Выносливость (лето)</b> Бег-1,2,3км	10	1	9	Контрольн ое занятие	-	-	-	
5.2	<b>Выносливость (зима)</b> Лыжная гонка — 2, 3, 5 км. Лыжный переход	10	1	9	<b>Соревнов ание по лыжным гонкам</b>	-	-	-	
5.3	<b>Быстрота (лето)</b> Бег на 100м. Челночный бег 10 x 10	2	-	2	Контрольн ое занятие	-	-	-	
<b>6.</b>	<b>Стрелковая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>Зачет. Опрос</b>	-	-	-	
6.1	<b>Упражнения в прицеливании</b> - с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе	8	5	3	Смотр	-	-	-	
6.2	<b>Упражнения в спуске курка.</b> Стрельба на кучность 3-5 выстрелов по белому листу	6	1	5	Контрольн ое занятие	-	-	-	
6.3	<b>Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»</b>	4	1	3	Смотр	-	-	-	
6.4	<b>Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5,10 метров</b>	9	1	8	<b>Контроль ное занятие. Проведен ие соревнова ний по стрелково й подготовк е</b>	-	-	-	
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>20</b>	<b>178</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>7</b>	<b>Организация и проведение массовых</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>



мероприятий								
Всего часов:	216	20	196		6	2	4	

### **Содержание учебной дисциплины «Спортивное многоборье» 1 года обучения**

Дисциплина «Спортивное многоборье» содержит базовые знания об истории спорта, комплексном спортивном многоборье.

**Цель дисциплины:** формирование глубокого осознания Спортивного многоборья, как вида спорта.

**Задачи дисциплины:**

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по зимнему и летнему многоборью.
- основные техники по всем видам многоборья;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для занятия спортивным многоборьем.

### **Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» (ОФП) 1 года обучения**

**Цель дисциплины:** развитие спортивных навыков занимающихся и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- развить у слушателей такие качества как техника, сила, выносливость;
- умение показывать стабильный результат.
- умение соревноваться при любых погодных условиях.

В группах начальной подготовки следует уделять большое внимание общефизической и игровой подготовке.

Игровая подготовка – это спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общефизическая подготовка – это комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координацию, скоростно-силовые качества и силовая выносливость. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.

2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально-надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

### **Содержание учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» 1 года обучения**

**Цель дисциплины:** усиленное развитие отдельных групп мышц при занятиях комплексным многоборьем.

**Задачи:**

- освоение техники выполнения специальных упражнения;
- закрепление техники выполнения;
- соблюдать правила безопасности при выполнении специальных упражнений.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, специальными тренажерами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

### **Содержание учебной дисциплины «Лыжная подготовка» 1 года обучени**

**Цель дисциплины:** обучение основам техники классического и конькового хода, их совершенствование.

**Задачи:**

- теоретические знания о беге на лыжах в классическом и коньковом стиле;
- лыжный инвентарь и снаряжение;
- техника безопасности передвижения на лыжах;
- отработка техники бега;
- повышение уровня стабильности результатов.

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения.

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

Повторное прохождение на технику 100-500м, повторное прохождение отрезков 50-100м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на лыжероллерах).

### **Содержание учебной дисциплины «Беговая подготовка» 1 года обучения**

#### **Цель дисциплины:**

- развитие технических и скоростно-силовых качеств бега обучающихся.

#### **Задачи:**

- овладение техникой бега;

- соблюдение правил безопасности при занятии бегом.

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500м и 2км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

### **Содержание учебной дисциплины «Стрелковая подготовка» 1 года обучения**

#### **Цель дисциплины:**

- совершенствование техники стрельбы и повышение стабильности.

**Задачи:**

- изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием;

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания);

- повышения уровня стабильности стрельбы.

В группах начальной подготовки 1-2 годов обучения изучаются навыки обращения с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, стоя, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пульками по белому листу.

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. Выступление обучающихся на соревнованиях и проведение контрольных испытаний, показывает итоги о проделанной работе.

**Учебный план учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

Общее количество учебного времени составляет 214 часов: (34 уч. недели x 6 час. = 204 час. + массовые мероприятия 10ч.).

Учебный план ДООП «Спортивное многоборье» 2 год обучения, отводит 198 часов на изучение разделов «Спортивное многоборье», «Общая физическая подготовка (ОФП)» «Специальная физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Беговая подготовка», «Стрелковая подготовка» и 6 часов с применением дистанционных технологий и электронного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов			Из них с возможностью реализации с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов		
		Все го	Второй год обучения	Форма контроля / аттестац	Всего	Второй год обучения	Форма контроля/ аттестации

			Теория	Практика	ии		Теория	Практика	
1.	Спортивное многоборье	5	2	3	Зачет	2	2	-	Зачет
1.1	Медико-биологический контроль и самоконтроль	1	1	-		-	-	-	
1.2	Профилактика травм, спортивный массаж	2	1	1	Опрос	1	1	-	Опрос
1.3.	Планирование спортивной тренировки и периодизация	1	1	-		-	-	-	
1.4.	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	-	Опрос	1	1	-	Опрос
1.5.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	-	2	Опрос, Смотр	-	-	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	86	0	86	Зачет. Соревнования по ОФП	2	-	2	Зачет
2.1.	Развитие координационных способностей. Эстафеты. ОРУ	6	-	6	Смотр	-	-	-	
2.2.	Развитие общей выносливости Кросс. ОРУ	6	-	6	Смотр	-	-	-	
2.3.	Развитие специальной выносливости Силовая гимнастика. ОРУ	13	-	13	Контрольное занятие.	1	-	1	
2.4.	Кросс Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ	12	-	12	Смотр	-	-	-	
2.5.	Силовая гимнастика. Развитие	16	-	16	Контрольное	-	-	-	

	силовых способностей. Кросс. ОРУ				занятие.				
2.6.	<b>Силовая подготовка</b> Силовая гимнастика. Кросс	11	-	11	Контрольное занятие	1	-	1	
2.7.	<b>Отработка техники классического лыжного хода</b>	22	-	22	Контрольное занятие.	-	-	-	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	8	-	8	<b>Контрольное занятие</b>	2	1	1	
3.1.	<b>Специальная физическая подготовка;</b> -упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами	4	-	4	Контрольное занятие	-	-	-	
3.2.	<b>Специальная физическая подготовка;</b> Имитация лыжного хода, гибкость и растягивание	6	-	4	Контрольное занятие.	-	1	1	
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	51	4	47	<b>Контрольное занятие.</b>	-	-	-	
4.1.	<b>Упражнения в передвижение на лыжероллерах и лыжа</b>	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.2.	<b>Лыжная подготовка</b> Скоростно-силовая тренировка	4	-	4	<b>Соревнования по лыжной подготовке</b>	-	-	-	
4.3.	<b>Развитие специальной выносливости</b> Спринт	6	-	6	Контрольное занятие	-	-	-	
4.4.	<b>Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкиваниями руками. Шаговая и прыжковая имитация</b>	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.5.	<b>Специальная силовая подготовка</b> Кросс	4	-	4	Контрольное занятие.	-	-	-	

4.6.	<b>Летнее многоборье</b> Упражнение на лыжероллерах для овладения коньковым ходом	4	-	4	Смотр	-	-	-	
4.7.	<b>Зимнее многоборье</b> Совершенствование техники бега коньковым ходом	25	2	23	Контрольное занятие.	-	-	-	
<b>5.</b>	<b>Беговая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Зачет.</b>	-	-	-	
5.1.	<b>Выносливость (лето)</b> Бег-1,2,3км	10	1	9	Контрольное занятие.	-	-	-	
5.2.	<b>Выносливость (зима)</b> Лыжная гонка — 2, 3, 5 км	10	1	9	Соревнование по лыжным гонкам.	-	-	-	
5.3.	<b>Быстрота (лето)</b> Бег на 100м. Челночный бег 10 x 10	2	-	2	Контрольное занятие.	-	-	-	
<b>6.</b>	<b>Стрелковая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>Зачет.</b> <b>Опрос.</b> <b>Внутренние соревнования по стрелковой подготовке</b>	-	-	-	
6.1.	<b>Упражнения в прицеливании</b> -условное разделение приемов прицеливания, удержание оружия и спуска курка	8	5	3	Смотр	-	-	-	
6.2.	<b>Согласование прицеливания</b> по экрану, удержание оружия и спуска курка при стрельбе	4	1	3	Контрольное занятие	-	-	-	
6.3.	<b>Тренировка на развитие выносливости</b> в удержании винтовки	4	1	3	Смотр	-	-	-	

	на изготовке под физической нагрузкой								
6.4.	<b>Стрельба из пневматической винтовки из упора с 10 метров</b>	10	2	8	Контрольное занятие	-	-	-	
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>17</b>	<b>181</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
12.	<b>Организация и проведение массовых мероприятий</b>	10	-	10					
	<b>Всего часов:</b>	<b>208</b>	<b>17</b>	<b>191</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

### **Содержание учебной дисциплины «Спортивное многоборье» 2 года обучения**

Дисциплина «Спортивное многоборье» содержит базовые знания об истории спорта, комплексном спортивном многоборье.

**Цель дисциплины:** психологический настрой и приобретение специальных навыков многоборца.

**Задачи дисциплины:**

- научить вести дневник спортсмена;
- совершенствовать знания по основам первой медицинской помощи при занятии спортивным многоборьем, навыки спортивного массажа;
- изучить психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту;
- уметь использовать тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

### **Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» (ОФП) 2 года обучения**

**Цель дисциплины:** совершенствование спортивных навыков, обучающихся и рост спортивных показателей обучающихся.

**Задачи:**

- развить у обучающихся такие качества как техника, сила, выносливость;
- умение увеличивать показатели спортивного результата;
- уметь соревноваться при любых погодных условиях;
- самоконтроль в тренировочной и соревновательной деятельности.



Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Специально-надшаговые упражнения;
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения);
5. Упражнения для мышц брюшного пресса;
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

### **Содержание учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» 2 года обучения**

**Цель дисциплины:** усиленное развитие отдельных групп мышц при занятиями комплексным многоборьем.

**Задачи:**

- освоение техники выполнения специальных упражнения;
- закрепление техники выполнения;
- соблюдение правил безопасности при выполнении специальных упражнений.

Включает в себя:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения;
- имитационные упражнения

### **Содержание учебной дисциплины «Лыжная подготовка» 2 года обучения**

**Цель дисциплины:** совершенствование техники классического и конькового хода и улучшение спортивных результатов.

**Задачи:**

- имитационные упражнения на лыжероллерах и лыжах;

- подготовка лыжного инвентаря и снаряжения;
- повышение качества техники бега;
- повышение уровня роста спортивных результатов.

Повторное прохождение на технику 100-500м, повторное прохождение отрезков 50-100м по пересеченной местности бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на лыжероллерах).

Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают).

Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратит внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

## **Содержание учебной дисциплины «Беговая подготовка» 2 года обучения**

### **Цель дисциплины:**

- совершенствование технических и скоростно-силовых качеств бега обучающихся и улучшение спортивных результатов.

### **Задачи:**

- совершенствование техники бега;
- соблюдение правил безопасности при занятии бегом;
- овладение новыми техническими упражнениями.

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием

бедро, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500м и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

## **Содержание учебной дисциплины «Стрелковая подготовка» 2 года обучения**

### **Цель дисциплины:**

- совершенствование техники стрельбы и улучшение спортивных результатов.

### **Задачи:**

- закрепление знаний правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания)

- освоение специальных подготовительных упражнений.

В группах начальной подготовки 1-2 годов обучения изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, стоя, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

## **Раздел 1.4. Планируемые результаты**

В ходе реализации программы «Спортивное многоборье» ожидается:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физкультурой;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков у обучающихся;

- приобретение соревновательного опыта;

- развитие общей физической подготовки занимающихся;

- усвоение основных элементов техники многоборья;

- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;

- участие в областных и районных соревнованиях;

- формирование психологического настроения у спортсменов;
- формирование спортивной мотивации.


## **Раздел 2.1. Календарный учебный график**


Календарный учебный график представлен в Приложении №1

## **Раздел 2.2. Условия реализации программы**

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.


### **Материально-техническое обеспечение и оборудование по дисциплине «Общая физическая подготовка»**


 спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами;


 стадион с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100м;


 учебные видеофильмы.

### **Оборудование по дисциплинам «Лыжная подготовка», «Беговая подготовка»**

 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;

 Стадион с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100м, футбольное поле;

 Учебные видеофильмы.

### **Оборудование по дисциплине «Стрелковая подготовка»**

- Стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 5-10м;
- Пневматические винтовки для спортивной стрельбы;
- Мишени, установки для стрельбы;
- Стрелковые костюмы;
- Интерактивный тир с программами для спортивной стрельбы;
- Инвентарь для чистки и ухода за оружием;
- Чехлы для переноски оружия.

### **Кадровое обеспечение**

- педагогический состав ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

### **Раздел 2.3. Формы аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Форма аттестации</b>
1)	Спортивное многоборье	Зачет, при котором обучающиеся посредством опроса показывают полученные знания
2)	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра.
3)	Специальная физическая подготовка	Контрольное занятие по СФП
4)	Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра.
5)	Беговая подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра.

6)	Стрелковая подготовка	Опрос по теоретической части и сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра.
----	-----------------------	--

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.

**2. Тематический контроль** – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в следующую таблицу:

№	ФИО	Возраст	Вид упражнений										Общая оценка по ОФП
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 100 м		Бег 1000 м		Бег 3000 м		
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1													
2													

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачёт по содержанию программы;
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

#### **Раздел 2.4. Оценочные материалы**

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

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

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.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

1. Спортивное многоборье;

1 год обучения:

В ходе опроса по теме 1.1 Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Зимнее и летнее многоборье, обучающийся должен рассказать о технике безопасности на занятиях и структуру зимнего и летнего многоборья.

В ходе опроса по теме 1.4 Влияние физических упражнений на организм обучающихся, обучающийся должен рассказать о Совершенствование функций мышечной системы, аппарате дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

В ходе опроса по теме 1.5 обучающиеся должны рассказать об основных мерах безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях спортивным многоборьем.

2 год обучения.

В ходе опроса по теме 1.2 Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж, обучающиеся должны устно ответить на вопросы, касаемые предупреждения спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по спортивному многоборью. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

В ходе опроса по теме 1.2 Морально-волевая и психологическая подготовка, обучающиеся должны рассказать о спортивной чести и культуре поведения спортсмена. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться



состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения многоборца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.

## 2. Общая физическая подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится зачет на выполнение спортивных нормативов. Так же преподаватель оценивает выносливость, быстроту, ловкость и силу обучающихся.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

### Контрольные нормативы:

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Подтягивание на высокой перекладине	-	6	-	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз за 60 сек)	30	36	30	40
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	9	-	9	-
Прыжок с места (в см)	155	185	170	210
Бег: -60 м(сек)	10,6	9,7	9,6	8,7
-2000м (мин.сек)	11,40	9,30	11,20	8,50
Лыжи свободный стиль: - 3000 м; -5000 м;	21,30 -	17,45 -	18,45 -	- 25,00
Стрельба из пневматической	20	20	30	30

винтовки: 10 метров.				
-------------------------	--	--	--	--

### 3. Специальная физическая подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Специальная физическая подготовка» проводятся контрольные занятия, по результатам которых обучающийся должен выполнить специальные физические упражнения. Преподаватель оценивает технику исполнения.

### 4. Лыжная подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Лыжная подготовка» проводится зачет на выполнение спортивных нормативов. Так же преподаватель оценивает выносливость, быстроту, ловкость и силу обучающихся.

По дисциплине «Лыжная подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами социально-педагогической направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост». Результаты соревнования служат основным показателем для формирования команд на районные, городские и областные соревнования по лыжным гонкам.

### **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп:**

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Лыжная гонка 3 км	18,3	16,3	17,0	15,30
Лыжная гонка 5 км	-	22,0	23,0	20,0
Спринт 1 км	4,50	3,30	4,0	3,10
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+

### 5. Беговая подготовка 1-2 год обучения

По темам 5.1., 5.2., 5.3. проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающийся должен показать: выносливость, быстроту, ловкость и силу.

### **Контрольные нормативы:**

Виды	Нормативы
------	-----------







испытаний	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Бег: -100 м (сек)	18,0	15,0	17,0	14,6
-400 м(мин)	1,30	1,15	1,25	1,10
-3000 м (мин.сек)	16,0	13,50	14,30	12,30
Лыжная гонка 2 км (мин)	12,3	11,0	11,50	10,00
Челночный бег 10*10м (сек)	33,5	32,0	31,0	29,5
Оценка техники бега	+	+	+	+

По дисциплине «Беговая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост». Результаты соревнования служат основным показателем для формирования команд на районные, городские и областные соревнования по лыжным гонкам.

#### 6. Стрелковая подготовка 1-2 год обучения.

В ходе опроса по теме 6. Стрелковая подготовка, обучающиеся должны рассказать о видах оружия, мерах безопасности при использовании оружия и обращении с ним и т. д.

Обучающиеся по требованию преподавателя должны воспроизвести такие действия как:

-  Воспроизведение положения частей тела;
-  Воспроизведение положения стоп и позы без оружия;
-  Воспроизведение изготовления с оружием;
-  Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую;
-  Воспроизведение усилия;
-  Воспроизведение действия по времени и тд.

По дисциплине «Стрелковая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Так же по дисциплине «Стрелковая подготовка» сдаются нормативы, на основании которых, происходит формирование команд на районные, городские и областные соревнования по стрелковой подготовке.

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши



	1 год		2 год	
Стрельба из пневматической винтовки: 10 метров, 5 выстрелов	20	25	25	28
Стрельба из пневматической винтовки: 10 метров, 10 выстрелов	66	68	68	70
Оценка техники	+	+	+	+

## Раздел 2.5. Методические материалы.

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




Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Важнейшее требование к занятиям:

-  дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
-  формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

-  методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
-  методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
-  методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

-Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

-Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

-Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

-Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

-Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Воспитательная деятельность.

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача-воспитании высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, убеждения, должны быть доказательными.

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

**Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:**

Организационный момент: проверка личного состава.

Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоритические или практические занятия).

Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

### **Список используемой литературы**

1. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / 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, автор 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.

