

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПОЛИАТЛОН»
Автор-составитель программы, должность	Бурыкина Лидия Васильевна, тренер-преподаватель
Адрес реализации программы	Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА» Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21
Вид программы	– по степени авторства: <i>модифицированная</i> – по форме организации содержания: <i>комплексная</i> – по уровню освоения: <i>разно уровневая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>оздоровительное</i>
Срок реализации программы	<i>Кол-во лет (кол-во часов)</i> 8 до 756
Возраст детей	от 10 до 18 лет
Форма реализации программы	<i>Групповая</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>Учебно-тренировочное</i>
Название объединения	«Отделение Полиатлон»
Педагоги, реализующие программу	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)	8
1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)	9
1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)	10
1.3.4. Содержание программы для всех годов обучения	11
1.3.5. Планируемые результаты освоения программы для всех годов обучения	15
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	16
2.1. Годовое календарно - тематическое планирование	16
2.2. Условия реализации программы	48
2.3 Формы аттестации (контроля)	49
2.4 Оценочные материалы	49
2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения	49
2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"	50
2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»	51
2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год	53
2.5. Методические материалы	53
Список литературы	55

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны.

Современный полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества.

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

Существует летний и зимний полиатлон. Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем или троеборьем, а летний – двоеборьем, троеборьем, четырехборьем или пятиборьем. В программу зимнего двоеборья непременно включается лыжная гонка. В троеборье входит стрельба, а также силовая гимнастика и лыжная гонка; либо стрельба в сочетании с рывком гири и лыжной гонкой. Летний полиатлон в программу двоеборья включает бег на выносливость. В программу троеборья может входить спринтерский бег, бег на выносливость и плавание, либо спринтерский бег может заменяться стрельбой. Также программа летнего троеборья может включать и иные сочетания видов спорта. Кроссовый бег – один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер. Соревнования по кроссу дают уникальную возможность помериться силами представителям самых различных видов спорта. Под словом понимается один из видов легкой атлетики – спортивный бег по пересеченной местности. Лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров – у женщин. Во всем мире лыжи являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. На крупных соревнованиях роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое является военно-прикладным нормативом, имеющим в нашей стране уже почти столетнюю историю и составлявшими важную часть подготовки советских школьников к службе в армии. Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров. Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны,

подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена. Но самое примечательное, что для подтягивания и отжимания не требуется практически никакого специального инвентаря, поэтому данные упражнения являются наиболее популярными у физкультурников. Спринт в полиатлоне – это бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в теплое время года). Стрельба в полиатлоне ведется из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований).

Современная молодежь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи - имея большое прикладное значение для спортсменов не состоявших в других видах спорта – позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.

Адресат программы: дети 10 - 18 лет

Ожидаемые результаты:

Знать: основы знаний о здоровом образе жизни; историю развития вида спорта в школе, городе, стране; требования к подготовке спортсменов.

Уметь: овладеть основными техническими и тактическими приемами полиатлона; проводить судейство соревнований; проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности: воспитать стремление к здоровому образу жизни; повысить общую и специальную выносливость обучающихся; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: спортивные разряды по полиатлону.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень сложности	Стартовый			Базовый			Продвинутый	
Название группы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Количество учебных недель	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-5	5	5	6	6	6
Количество часов в год	252	378	378	504	504	756	756	756
Количество тренировок в год	126	126-210	126-210	210	210	252	252	252
Кол-во часов в месяц	25.2	37.8	37.8	50.4	50.4	75.6	75.6	75.6
Основания для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом							
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14	15	16	17
Максимальный возраст занимающихся	18	18	18	18	18	18	18	18
Состав группы	Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет	
Наполняемость групп	До 15	До 15	До 15	До 12	До 12	До 12	До 12	До 12
Срок освоения	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год
Требования к уровню спортивной подготовленности для зачисления в группу	Без вступительных испытаний			Выполнение вступительных контрольных нормативов			Выполнение вступительных контрольных нормативов	
				3 юношеский разряд по виду спорта у 70 % от состава занимающихся			2 юношеский разряд по виду спорта 70 % от состава занимающихся	
Требования к уровню спортивной подготовленности по окончании учебного года	Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов	
Требования к участию в соревнованиях	Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта			Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта			Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта	
Примечание №1	нет			В группах УТ 1, УТ 2, УТ3, УТ4, УТ5 по согласованию с учредителем) могут заниматься спортсмены старше 18 лет имеющие не менее 2 спортивного разряда, входящие в состав сборных Жуковского района и участвующие в первенствах и Чемпионатах Калужской области				
Примечание №2	Во всех группах не обязательный переход учащихся на следующий год обучения							
Примечание № 3	По согласованию с директором учреждения допускается одновременное проведение занятия с учащимися проходящими обучение по одному виду спорта с разными видами программ при общем количестве занимающихся не более 15 чел							

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям полиатлоном, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные: обучить основам вида спорта; подготовка к дальнейшей специализации по полиатлону; подготовка к участию в городских, районных, областных, российских соревнованиях по полиатлону.

Развивающие: развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость); расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями; коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные: воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях; воспитать чувство личной ответственности; формирование привычки к занятиям спортом.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	1 год			2 год 3 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	10	10	-	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	90	-	90	90	-	90
3	Специальная физическая подготовка (основы полиатлона)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	148	-	148	270	-	270
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	-	-	-	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				25.2	-	-	37.8	-	-
Итого в учебный год				252	11	241	378	12	366

1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	4 год, 5 год			6 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	20	20	-	40	40	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	200	-	200	300	-	300
3	Специальная физическая подготовка (основы полиатлона)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	276	-	276	408	-	408
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	4	1	3	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				50.4	-	-	75.6	-	-
Итого в учебный год				504	22	482	756	42	714

1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	7 год			8 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	40	40	-	40	40	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	300	-	300	300	-	300
3	Специальная физическая подготовка (основы полиатлона)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	408	-	408	408	-	408
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	4	1	3	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				75.6	-	-	75.6	-	-
Итого в учебный год				756	42	714	756	42	714

1.3.4. Содержание программы для всех годов обучения

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка (основы полиатлона); судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

Темы:

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения полиатлона.
- Первая помощь при травмах в полиатлоне.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта

Общая физическая подготовка: включает в себя комплексы общеразвивающих физических упражнений; упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости: ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед.

Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. Метание. Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной

вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол»

в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприсяде.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Основы видов спорта

Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину с разбега: подбор разбега, отталкивание, приземление. Обучение техники бега по прямой, по повороту.

Волейбол, пионербол. Расстановка и переход игроков. Поддача. Прием мяча. Упрощенные правила игры. Начало игры и поддача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Судейская терминология.

Баскетбол. Общие понятия и представление об игре баскетбол. Ведение мяча. Пас партнеру. Штрафные броски.

Футбол. Выполнение тактических действий в нападении и защите, основных технических элементов: прием мяча, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, защита ворот.

В разделе «**Специальная физическая подготовка (основы полиатлона)**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам видов спорта. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок. Основные упражнения: Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями. *Стрелковая подготовка:* Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5, а затем с 10 метров.

Лыжная подготовка. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

Плавание. Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Изучение техники стартов, поворотов.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередувание ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Езда на велосипеде. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.3.5. Планируемые результаты освоения программы для всех годов обучения

- формирование основ гражданской позиции и чувства гордости за свою Родину;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к здоровому образу жизни
- уметь самостоятельно оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- толерантно строить отношения со сверстниками;
- развить умение работать в паре, группе, команде;
- воспитать уважительное отношение к сопернику.
- умение организовывать деятельность с учетом требований ее безопасности
- умение планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.
- сформировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- развить физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость).
- сформировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- развить физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость).

РАЗДЕЛ № 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.

**Годовое календарно-тематическое планирование 1 год обучения
(6 часов в неделю, 13 занятий в месяц)**

	СЕНТЯБРЬ	часы
1.	Общефизическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. История развития полиатлона.	1,2
2.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. Высокий старт.	2
3.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт. Комплекс упр. №2	2
4.	История развития лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении, стартовый разгон.	2
5.	История развития лёгкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	2
6.	Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад.	2
7.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
8.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
9.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
	ИТОГО	25,2
	ОКТАБРЬ	
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка.	1,2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы),	2
3	Прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание - спрыгивание с	2

	тумбы), выпрыгивание из глубокого приседа, приседания с отягощением	
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование стрелковых упражнений- изготовка, статические упражнения, пристрелка	2
5	Совершенствование стрелковых упражнений- статические упражнения	2
6	Пристрелка оружия	2
7	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Плавание –техника плавания. Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах	2
12	Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
13	Совершенствование техники стартов, поворотов	2
	ИТОГО	25,2
	НОЯБРЬ	
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплекс упр. №1	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. - опорный прыжок -разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги вместе	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. упражнения на брусьях -махи, упор на 2-х руках	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на турнике подтягивание, удержание ног до угла 90	2
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1.2
	Итого	25.2
	ДЕКАБРЬ	
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2

	Судейская практика (по –назначению)	
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Попеременный 2х шажный ход	2
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Коньковый ход попеременный 2х шажный ход	2
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
7	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	
12	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
13	Специальные упражнения на суше(приложение), улучшение техники плавания и физической подготовки.	1,2
	Итого:	25.2
	ЯНВАРЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	2
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
4	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 6км	2
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе . История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	2
9	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания	2

	брасс.	
12	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1.2
	ИТОГО	25.2
	ФЕВРАЛЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	2
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
12	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,2
	Итого:	25. 2
	МАРТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика (по назначению)	1,2
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
4	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2
5	История развития полиатлона. Совершенствование силовой подготовки. Упражнения на тренажёрах.	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с	2

	расстояния 10 м.	
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
10	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
11	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
13	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
	Итого:	25, 2
	АПРЕЛЬ	
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2,4
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на средние дистанции - пробегание отрезков 80м,100м, 200м 5-5 повторений	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег до 3км.	2
4	Техника метания гранаты с разбега с трёх шагов. Скрестный шаг.	2
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м	2
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
12	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине. брасс.	2
13	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	2
	Итого	25.2
	МАЙ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт-пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
2	Контрольное занятие	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	2
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	2
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	2
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	2
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	2
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	2
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	2
10	Совершенствование техники комплексного плавания	2

11	Совершенствование техники и скорости на коротких дистанциях.	2
12	Плавание на открытой воде	2
13	Судейская практика (по назначению)	2
	Итого:	25.2
	ИЮНЬ/АВГУСТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт-пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	2
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	2
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	2
6	Контрольное занятие	2
7	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	2
8	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	2
9	Контрольная тренировка. Спринт, метания	2
10	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	2
11	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	2
12	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	2
13	Совершенствование скоростной выносливости.	1.2
	итога	25.2

**Годовое календарно-тематическое планирование 2 -3 год обучения
(9 часов в неделю, 13 занятий в месяц)**

	СЕНТЯБРЬ	часы
1.	Общefизическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. История развития полиатлона.	3
2.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общefизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. Высокий старт.	3
3.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общefизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт. Комплекс упр. №2	3
4.	История развития лёгкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении, стартовый разгон.	3
5.	История развития лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	3
6.	Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад.	3
7.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
8.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
9.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного	3

	оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1.8
	ИТОГО	37,8
	ОКТАБРЬ	
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы),	3
3	Прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание - спрыгивание с тумбы), выпрыгивание из глубокого приседа, приседания с отягощением	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование стрелковых упражнений- изготовка, статические упражнения, пристрелка	3
5	Совершенствование стрелковых упражнений- статические упражнения	3
6	Пристрелка оружия	3
7	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Плавание –техника плавания. Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах	3
12	Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1,8
13	Совершенствование техники стартов, поворотов	
	ИТОГО	37.8
	НОЯБРЬ	
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплекс упр. №1	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. - опорный прыжок -разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги	3

	вместе	
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. упражнения на брусьях -махи, упор на 2-х руках	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на турнике подтягивание, удержание ног до угла 90	3
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,8
	Итого	37.8
	ДЕКАБРЬ	
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Судейская практика (по –назначению)	3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Попеременный 2х шажный ход	3
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Коньковый ход попеременный 2х шажный ход	3
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
7	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3

10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
12	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
13	Специальные упражнения на суше(приложение), улучшение техники плавания и физической подготовки.	1,8
	Итого:	37.8
	ЯНВАРЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	3
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	3
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	3
4	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 6км	3
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе . История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	3
9	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
12	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,8
	ИТОГО	37.8
	ФЕВРАЛЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по	3

	назначению).	
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	3
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	3
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	3
5	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
12	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
13	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1.8
	Итого:	37.8
	МАРТ	
1	История возникновения полиатлона. общеразвивающие упражнения. Судейская практика (по назначению)	3
2	История возникновения полиатлона. общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения	3
3	История возникновения полиатлона. общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	3
4	История возникновения полиатлона. общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	3
5	История развития полиатлона. Совершенствование силовой подготовки. Упражнения на тренажёрах.	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3

9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	
10	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
11	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
13	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	1.8
	Итого:	37,8
	АПРЕЛЬ	
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	3
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на средние дистанции - пробегание отрезков 80м,100м, 200м 5-5 повторений	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег до 3км.	3
4	Техника метания гранаты с разбега с трёх шагов. Скрестный шаг.	3
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м	3
6	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
7	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
8	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
9	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
10	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
11	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
12	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине. брасс.	1,8
13	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	3
	Итого	37,8
	МАЙ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	3
2	Контрольное занятие	3
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	3
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	3

5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	3
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	3
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	3
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	3
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	3
10	Совершенствование техники комплексного плавания	3
11	Совершенствование техники и скорости на коротких дистанциях.	3
12	Плавание на открытой воде	3
13	Судейская практика (по назначению)	1.8
	Итого:	37.8
	ИЮНЬ/АВГУСТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	3
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	3
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	3
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	3
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	3
6	Контрольное занятие	3
7	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	3
8	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	3
9	Контрольная тренировка. Спринт, метания	3
10	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	3
11	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	3
12	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	3
13	Совершенствование скоростной выносливости.	1.8
	итого	37,8

Годовое календарно-тематическое планирование 4-5 год обучения (УТ-1, УТ-2) (12 часов в неделю, 25 занятий в месяц)

	СЕНТЯБРЬ	
1.	Общеразвивающая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. История развития полиатлона.	2,4
2.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт. Комплекс упр№2	2
4.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на длинные дистанции - положение корпуса при беге. Приземление на переднюю часть ступни, ритм шагов, расслабление мышц после длительного бега.	2
5.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на длинные дистанции - положение корпуса при беге. Приземление на переднюю часть ступни, ритм шагов, расслабление мышц после длительного бега. Комплекс упр.№2	2
6.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка.	2

	развитие быстроты- Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. \	
7.	История развития лёгкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении, стартовый разгон.	2
8.	История развития лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	2
9.	Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад.	2
10.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13.	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	2
17.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
18.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
19.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
20.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
21.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
22.	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
23.	Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	2
24.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
25.	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
	ИТОГО	50,4
	ОКТАБРЬ	
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях полиатлоном. Правила проведения соревнований по полиатлону. Судейская практика (по назначению)	2.4
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения.	2

	Общезначительная подготовка.	
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы),	2
4	Прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы), выпрыгивание из глубокого приседа, приседания с отягощением	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростной выносливости-пробегание отрезков 30-50 м 5-8 раз, пробегание отрезков с наращиванием скорости 5-8 раз.	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие быстроты, Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100	2
8	История развития легкой атлетики. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Легкий бег 2км.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование стрелковых упражнений- изготовление, статические упражнения, пристрелка	2
10	Совершенствование стрелковых упражнений- статические упражнения	2
11	Пристрелка оружия	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общезначительная подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	2
17	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
21	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине , брасс.	2
22	Контрольная тренировка	2
23	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Плавание –техника плавания. Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах	2
24	Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
.25	Совершенствование техники стартов, поворотов	2
	Итого:	50.4
	НОЯБРЬ	
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплекс упр. №1	2

2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. - опорный прыжок -разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги вместе	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. упражнения на брусках -махи, упор на 2-х руках	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на турнике подтягивание, удержание ног до угла 90	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на бревне на развитие равновесия- выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.	2
7	Акробатические упражнения	2
8	Опорный прыжок - разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги вместе	2
9	Упражнения на брусках - махи, упор на 2-х руках	2
10.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13.	Виды современного оружия. Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	2
17.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
18.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
22	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
23	Совершенствование техники плавания Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	2.4
24	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
25	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
	Итого	50.4
	ДЕКАБРЬ	
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Судейская практика (по назначению)	2.4
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.	2

	Попеременный 2х шажный ход	
	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км	2
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Коньковый ход попеременный 2х шажный ход	2
4	Коньковый стиль-попеременный 2х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км.	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Горнолыжная техника - спуски стойка лыжника на спусках.	2
6	Горнолыжная техника Подъёмы- подъём «лесенкой», «ёлочкой» торможение - плуг, полуплуг.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах классическим ходом по слабо-пересечённой местности 7км	2
8	Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности 8км-классический ход	2
9	Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности 8км	2
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	2
17	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	
21	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
22	Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	2
23	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
24	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
25	Контрольная тренировка	2
	Итого:	50.4

ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	2,4
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	2
	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	
3.	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
4	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 6км	2
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование конькового попеременного 2хшажного хода	2
6	Коньковый стиль- попеременный 2-х шажный ход Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
7	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км	2
8	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км	2
9.	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	2
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе . История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	2
17.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания	2

	ФЕВРАЛЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	2,4
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	2
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
5	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 6км	2
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование конькового попеременного 2хшажного хода	2
7	Коньковый стиль- попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	2
8	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км	2
9	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км	2
10	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	2
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
14	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
16	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
17	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	2
18	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
22	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
23	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине , брасс.	2
24	Специальные упражнения на суше(приложение) . улучшение техники плавания и	2

	физической подготовки.	
25	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании . развитие аэробной выносливости	2
	Итого:	50.4
	МАРТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика (по назначению)	2.4
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт-пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
4	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2
5	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	2
6	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
7	История развития полиатлона. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	2
8	История развития полиатлона. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Кроссфит.	2
9	История развития полиатлона. Совершенствование силовой подготовки. Упражнения на тренажёрах.	2
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	2
17	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	2
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
22	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
23	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	2
24	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка.	2

	Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	
25	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
	Итого:	50.4
	АПРЕЛЬ	
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2,4
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на средние дистанции - пробегание отрезков 80м,100м, 200м 5-5 повторений	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег до 3км.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. техника метания-способ метания снаряда, положения метателя, разбег, захлест кисти. Подводящие упражнения к метанию с места.	2
5	Специальные упражнения при метании- метание набивных мячей из различных положений, резина амортизатор. Подводящие упражнения к метанию мяча с разбега.	2
6	Техника безопасности при метании мяча.Техника метания мяча. Разбег и метание с одного шага. Кросс 3км	2
7	Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания гранаты. Разбег и метание с одного шага. Кросс 3км	2
8.	Техника метания гранаты с разбега с трёх шагов. Скрестный шаг.	2
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м	2
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	2
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	2
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м. Статические упражнения	2
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	2
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	2
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,	2
17	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение технических элементов спортивных способов брасс. Изучение техники стартов, поворотов.	2
18	Контрольная тренировка	2
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	2
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	2
22	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2
23	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	2
24	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	2

25	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
	Итого	50.4
	МАЙ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт-пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	2
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	2
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	2
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	2
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	2
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	2
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	2
10	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	2
11	Стрельба по мишеням с упора с расстояния 10м 1*10	2
12	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*20	2
13	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*40	2
14	Контрольная тренировка 1*10, 1*20	2
15	Контрольная тренировка 1*40,	2
16	Контрольная тренировка 1*40,	2,4
17	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	2
18	Совершенствование скоростной выносливости.	2
19	Совершенствование аэробной выносливости.	2
20	Совершенствование техники комплексного плавания	2
21	Совершенствование техники стартов и поворотов	2
22	Совершенствование техники и скорости на коротких дистанциях.	2
23	Контрольная тренировка по плаванию	2
24	Плавание на открытой воде	2
25	Судейская практика (по назначению)	2
	Итого:	50.4
	ИЮНЬ/АВГУСТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт-пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	2
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	2
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	2
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	2
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	2
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	2
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	2
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	2
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	2
10	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	2
11	Стрельба по мишеням с упора с расстояния 10м 1*10	2
12	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*20	2
13	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*40	2
14	Контрольная тренировка 1*10, 1*20	2
15	Контрольная тренировка 1*40,	2
16	Контрольная тренировка 1*40,	2,4
17	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	2
18	Совершенствование скоростной выносливости.	2

19	Совершенствование аэробной выносливости.	2
20	Плавание на открытой воде	2
21	Плавание на открытой воде	2
22	Плавание на открытой воде	2
23	Контрольная тренировка по плаванию	2
24	Плавание на открытой воде	2
25	Судейская практика (по назначению)	2
	Итого:	50.4

**Годовое календарно-тематическое планирование 6-8 год обучения
(УТ-3, УТ-4, УТ-5) (18 часов в неделю, 26 занятий в месяц)**

СЕНТЯБРЬ		
1.	Общефизическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. История развития полиатлона.	3
2.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции специальные беговые упражнения, стартовое положение, старт с колодок, пробеганные по дистанции 10-20м. высокий старт. Комплекс упр№2	3
4.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на длинные дистанции - положение корпуса при беге. Приземление на переднюю часть ступни, ритм шагов, расслабление мышц после длительного бега.	3
5.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техника бега на длинные дистанции - положение корпуса при беге. Приземление на переднюю часть ступни, ритм шагов, расслабление мышц после длительного бега. Комплекс упр.№2	3
6.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. развитие быстроты- Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. \	3
7.	История развития лёгкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении, стартовый разгон.	3
8.	История развития лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	3
9.	Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад.	3
10.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
11.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
12.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13.	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3

14.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	3
17.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
18.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
19.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
20.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
21.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
22.	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
23.	Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	3
24.	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
25.	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
26		1,6
	ИТОГО	75.6
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях полиатлоном. Правила проведения соревнований по полиатлону. Судейская практика (по назначению)	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы),	3
4	Прыжковые упражнения из различных положений (напрыгивание-спрыгивание с тумбы), выпрыгивание из глубокого приседа, приседания с отягощением	3
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. развитие скоростной выносливости-пробегание отрезков 30-50 м 5-8 раз, пробегание отрезков с наращиванием скорости 5-8 раз.	3
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. прыжковые упражнения. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	3
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие	3

	упражнения. развитие быстроты, Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100	
8	История развития лёгкой атлетики. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Лёгкий бег 2км.	3
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование стрелковых упражнений- изготовка, статические упражнения, пристрелка	3
10	Совершенствование стрелковых упражнений- статические упражнения	3
11	Пристрелка оружия	3
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,.	3
17	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости . Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
21	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине , брасс.	3
22	Контрольная тренировка	3
23	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Плавание –техника плавания. Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах	3
24	Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	3
25	Совершенствование техники стартов, поворотов	2
26	Совершенствование техники стартов, поворотов	1.6
	Итого:	75,6
	НОЯБРЬ	
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Комплекс упр. №1	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. - опорный прыжок -разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги вместе	3
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие	3

	упражнения. упражнения на брусках -махи, упор на 2-х руках	
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на турнике подтягивание, удержание ног до угла 90	3
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на бревне на развитие равновесия- выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.	3
7	Акробатические упражнения	3
8	Опорный прыжок - разбег, напрыгивание на козла, перепрыгивание с разбега ноги врозь, перепрыгивание с разбега ноги вместе	3
9	Упражнения на брусках - махи, упор на 2-х руках	3
10.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
11.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
12.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13.	Виды современного оружия. Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
14.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	3
17.	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
18.	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
22	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
23	Совершенствование техники плавания Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	3
24	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3

25	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
26	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,6
	Итого:	75,6
	ДЕКАБРЬ	
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Судейская практика (по назначению)	3
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Попеременный 2х шажный ход Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км	3 3
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Коньковый ход попеременный 2х шажный ход	3
4	Коньковый стиль-попеременный 2х шажный ход. Передвижение на лыжах 6км.	3
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Горнолыжная техника - спуски стойка лыжника на спусках.	3
6	Горнолыжная техника Подъёмы- подъём «лесенкой», «ёлочкой» торможение - плуг, полуплуг.	3
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах классическим ходом по слабо-пересечённой местности 7км	3
8	Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности 8км-классический ход	3
9	Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности 8км	3
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	3
17	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития	3

	плавания. Развитие анаэробной выносливости. Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
21	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
22	Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	3
23	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
24	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	3
25	Контрольная тренировка	2
26	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,6
	Итого:	75,6
	ЯНВАРЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	4,6
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	4
	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	4
3.	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	4
4	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 6км	4
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование конькового попеременного 2хшажного хода	4
6	Коньковый стиль- попеременный 2-х шажный ход Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	4
7	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км	4
8	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабо-пересечённой местности. 10км	4
9.	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	4
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	5
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе . История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	5
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	5
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по	5

	мишеням с расстояния 10м.	
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	5
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	5
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров	5
17	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	5
	ИТОГО	75,6
	ФЕВРАЛЬ	
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке Судейская практика (по назначению).	3
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Классический ход. Совершенствование попеременного 2х шажного хода	3
3	Попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах 8км	3
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного классического хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 8км. Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	3
5	Классический ход –бесшажный ход. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 6км	3
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование конькового попеременного 2хшажного хода	3
7	Коньковый стиль- попеременный 2-х шажный ход. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км Горнолыжная техника- подъёмы, спуски, торможение	3
8	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км	3
9	Совершенствование конькового хода. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности. 10км	3
10	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование горнолыжной техники- подъёмы, спуски, торможение	3
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
14	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
16	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска	3

	курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	
17	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,	3
18	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
22	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
23	Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
24	Специальные упражнения на суше(приложение). улучшение техники плавания и физической подготовки.	3
25	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
26	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	1.6
	Итого:	75,6
	МАРТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика (по назначению)	3
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения	3
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	3
4	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	3
5	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	3
6	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	3
7	История развития полиатлона. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	3
8	История развития полиатлона. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Кроссфит.	3
9	История развития полиатлона. Совершенствование силовой подготовки. Упражнения на тренажёрах.	3
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3

11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров.	3
17	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении без упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки с расстояния 10 м.	3
18	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
22	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
23	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	3
24	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	3
25	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	2
26	Развитие скорости на коротких дистанциях. Совершенствование техники плавания вольным стилем	1,6
	Итого:	75,6
	АПРЕЛЬ	
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров.	3
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Бег на средние дистанции - пробегание отрезков 80м,100м, 200м 5-5 повторений	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег до 3км.	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. техника метания-способ метания снаряда, положения метателя, разбег, захлест кисти. Подводящие упражнения к метанию с места.	3
5	Специальные упражнения при метании- метание набивных мячей из	3

	различных положений, резина амортизатор. Подводящие упражнения к метанию мяча с разбега.	
6	Техника безопасности при метании мяча. Техника метания мяча. Разбег и метание с одного шага. Кросс 3км	3
7	Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания гранаты. Разбег и метание с одного шага. Кросс 3км	3
8.	Техника метания гранаты с разбега с трёх шагов. Скрестный шаг.	3
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м	3
10	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды и описания стрелкового оружия. Регулировка прицеливания, предварительный анализ. Стрельба по мишеням на расстоянии 5м	3
11	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. История развития оружия. Формирование содержания предстоящих действий. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
12	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Виды современного оружия. Координация действий: устойчивость- прицеливание –спуск курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м.	3
13	Удержание оружия в момент выстрела и после него. Стрельба по мишеням с расстояния 10м. Статические упражнения	3
14	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Уход за оружием. Стрельба по мишеням разного калибра.	3
15	Техника безопасности на занятиях по стрельбе. Отработка техники спуска курка. Стрельба по мишеням с расстояния 10м.	3
16	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Статические упражнения с винтовкой, стойка в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5 метров,	3
17	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение технических элементов спортивных способов брасс. Изучение техники стартов, поворотов.	3
18	Контрольная тренировка	3
19	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	3
20	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники плавания брасс.	3
21	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие анаэробной выносливости.	3
22	Техника безопасности на занятиях по плаванию. История развития плавания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3
23	Совершенствование техники плавания. Плавание различными стилями кроль на груди, на спине, брасс.	3
24	Совершенствование техники плавания и физической подготовки.	3
25	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	2
26	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка. Техники вольного стиля в плавании. развитие аэробной выносливости	1,6
	Итого	75.6
	МАИ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения.	3

	Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров.	3
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	3
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	3
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	3
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	3
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	3
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	3
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	3
10	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	3
11	Стрельба по мишеням с упора с расстояния 10м 1*10	3
12	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*20	3
13	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*40	3
14	Контрольная тренировка 1*10, 1*20	3
15	Контрольная тренировка 1*40,	3
16	Контрольная тренировка 1*40,	3
17	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	3
18	Совершенствование скоростной выносливости.	3
19	Совершенствование аэробной выносливости.	3
20	Совершенствование техники комплексного плавания	3
21	Совершенствование техники стартов и поворотов	3
22	Совершенствование техники и скорости на коротких дистанциях.	3
23	Контрольная тренировка по плаванию	3
24	Плавание на открытой воде	3
25	Судейская практика (по назначению)	2
26	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка.	1,6
	Итого:	75,6
	ИЮНЬ/АВГУСТ	
1	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Спринт- пробегание коротких отрезков, старт с колодок, высокий старт.	3
2	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. .	3
3	История возникновения полиатлона. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка - упражнения в парах с сопротивлением, упражнения с отягощениями.	3
4	Развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков 100м,200м,500м	3
5	Кросс 5км по сильно пересечённой местности. Прыжковые упражнения в подъёмы.	3
6	Метания гранаты с разбега с трёх шагов.	3
7	Контрольная тренировка. Бег на средние дистанции.	3
8	Контрольная тренировка. Спринт, метания	3
9	Стрельба по мишеням с расстояния 5 м 1*10	3
10	Стрельба по мишеням с расстояния 10 м 1*20	3
11	Стрельба по мишеням с упора с расстояния 10м 1*10	3

12	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*20	3
13	Стрельба по мишеням с расстояния 10м 1*40	3
14	Контрольная тренировка 1*10, 1*20	3
15	Контрольная тренировка 1*40,	3
16	Контрольная тренировка 1*40,	3
17	Совершенствование техники плавания, кроль на груди и спине	3
18	Совершенствование скоростной выносливости.	3
19	Совершенствование аэробной выносливости.	3
20	Плавание на открытой воде	3
21	Плавание на открытой воде	3
22	Плавание на открытой воде	3
23	Контрольная тренировка по плаванию	3
24	Плавание на открытой воде	3
25	Судейская практика (по назначению)	2
26	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общефизическая подготовка.	1,6
	Итого:	75,6

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал, стадион, Лыжи, ботинки, палки, скамейки гимнастические, секундомер, гранаты (300 гр., 500 гр., 700 гр.), мячи для метаний, Мишени, пульки пневматические, винтовки пневматические, весы медицинские, мячи для игровых видов спорта.

Информационное обеспечение.

1. *Дидактические материалы:* Карточка упражнений; Правила соревнований и спортивных игр;

2. *Методические рекомендации:* Рекомендации по организации безопасного ведения учебно-тренировочных занятий; Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение.

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года (для зачисления групп на стартовый уровень)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Опрос, педагогическое наблюдение,
В начале учебного года (для групп зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Сдача нормативов по критериям двигательной подготовленности
Текущий и промежуточный контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей.	Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги"

2.4 Оценочные материалы

2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения

п/п	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (не более 4.7 с)	Бег на 30 м (не более 4.8 с)
2	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
3	Подтягивание на перекладине (не менее 15 р.)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 р.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 р.)
5	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег, 60м, с	м	12,8	12,2	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
	д	13,4	13,0	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2
Бег, 1000м, с	м	5.40	5.05	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15
	д	6.25	5.50	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
Прыжок в длину с места, см	м	110	130	145	155	165	175	190	200	210	220
	д	100	120	140	150	155	160	170	175	180	185
Плавание 50м, с	м	+	+	+	+	1.20	1.10	1.00	55	48	45
	д	+	+	+	+	1.35	1.25	1.10	1.00	55	50
Стрельба, очки	м	+	+	+	+	35	37	39	41	42	43
	д	+	+	+	+	30	32	34	36	38	40
Лыжная подготовка, 3км, мин. с	м	+	+	28.30	24.30	22.00	20.00	18.30	16.00	15.00	14.00
	д	+	+	30.00	26.00	23.00	21.00	19.30	18.00	17.00	16.00

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»

Теоретический материал для групп 1-5 годов обучения

1. Какие виды спорта входят в полиатлон?
2. Что такое полиатлон? Как расшифровываются буквы в спорте ГТО?
3. В каких единицах подсчитываются результаты стрельбы, спринта?
4. Какие виды спорта входят в 5-тиборье, 4-хборье, троеборье с бегом, зимнее троеборье?
5. Для чего нужна разминка?
6. Назвать стили плавания
7. Какие виды входят в лёгкую атлетику?
8. Назвать спринтерские дистанции.
9. Что такое гладкий бег? Что такое кросс?
10. Назвать прыжковые виды в лёгкой атлетике.
11. Какое количество зачётных выстрелов учитывается в соревнованиях по стрельбе в полиатлоне и какое наибольшее количество очков можно набрать?
12. Расшифровать ОФП, ОРУ

Ответы на вопросы по теоретическому материалу в полиатлоне.

1. Лёгкая атлетика, стрельба, плавные, лыжный спорт, гимнастика.
2. Комплексные спортивные многоборья. Готов к труду и обороне
3. Очки, секунды
4. 5-борье – стрельба, метание, плавание, бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию. 4-хборье стрельба, плавание, бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию. Троеборье с бегом- стрельба, бег на длинную дистанцию, силовая гимнастика, Зимнее троеборье – стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки.
5. Для подготовки организма к максимальной работе на соревнованиях.
6. Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.
7. а) Беговые виды - спринтерские дистанции, средние дистанции, Длинные дистанции; б) технические виды (толкание ядра, метание диска, копья, молота),
8. Спринтерские дистанции 30м, 60м, (100 м. ,200м.,400м.)
9. Гладкий бег-Бег по стадиону, кросс- бег по пересечённой местности.
10. Прыжковые упражнения -прыжки с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок,) прыжки с шестом
11. 10 выстрелов –100 очков
12. ОФП- общая физическая подготовка, ОРУ- общеразвивающий упражнения

Теоретическая часть 6-8 год обучения

1. Как расшифровываются буквы ОФП, ОРУ, СФП? ответы: ОФП - общая физическая подготовка. ОРУ – общеразвивающие упражнения СФП – специальная физическая подготовка.
2. Что такое осанка человека? Ответ - привычное положение тела.

3. Что такое скелет человека? Ответ - кости и их соединение.
4. Как соединяются кости человека? Ответ – кости соединяются суставами.
5. Что такое мышца , или мускул?
Ответ – органы, состоящие из мышечной ткани. Часть опорно – двигательного аппарата.
6. Что такое опорно – двигательный аппарат?
Ответ – через опорно – двигательный аппарат осуществляется движение человека. Состоит из 3 систем – 1.скелет (костная система), 2.связочно – суставная (подвижное соединение костей) и 3.мышечная.
7. Что такое физ – ра? Ответ – физическая культура
8. Как расшифровываются буквы ГТО? Ответ – готов к труду и обороне.
9. Какие части тела относятся к верхним конечностям, к нижним конечностям, к черепу? Ответ – руки верхние конечности, Ноги - нижние конечности, череп – голова.
- 10.Для чего нужны физические упражнения?
Ответ – для развития физических качеств –быстроты, силы, выносливости, гибкости. координации движений.
- 11.Что такое быстрота? Назвать упражнения на быстроту.
Ответ – способность выполнять действия с большой (максимальной) скоростью.
Упражнения на быстроту - бег на короткие дистанции 20-30м., прыжковые упражнения.
- 12.Что такое сила? Назвать упражнения для развития силы.
Ответ – способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.
Упражнения для развития силы - подъём тяжестей, подтягивание, отжимание.
- 13.Что такое гибкость? Назвать упражнения для развития гибкости.
Ответ - способность выполнять отдельными частями тела движения с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости – наклоны, махи руками и ногами, вращения.
- 14.Какие игры относятся к спортивным играм? Ответ - баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, теннис....
- 15.Какие дистанции считаются короткими, какие средние, какие длинные?
Ответ – 20, 30,60, 100,200м. – короткие, 400, 800, 1000 м , 1500м средние 3000м, 5000м, 10000м и т.д.
- 16.Какая длина марафона? Почему эта длина называется марафоном?
Ответ - 42км, 195 м
Ответ – в 490 году до н. э. греческий воин после битвы при Марафоне бежал без остановки от Марафона до Афин, чтобы сообщить о победе греков, он успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал мёртвым.
- 17.История возникновения баскетбола. Сколько человек должно быть на площадке в игре?
Ответ – ученики одного колледжа играли на лужайке в мяч. Учитель на столб прикрепил корзину и все старались попасть в корзину. После каждого забитого мяча кто – то лез на столб и доставал мяч. Для удобства вырезали дно корзины
. прикрепили к щиту и стали играть разбившись на команды.

18. Какие виды относятся к лёгкой атлетике?

Ответ – бег, прыжки, метания.

18. Что такое единоборства и какие виды спорта относятся к единоборствам?

Ответ – соперники борются один на один.

К единоборствам относятся разные виды борьбы (классическая борьба, вольная борьба, борьба без правил) бокс, каратэ, дзюдо, самбо, теквандо.

19. Какой пульс у человека в покое, какое число вдохов и выдохов в покое?

Ответ – 60-80 ударов в минуту, 16-18 вдохов/выдохов.

20. Какие признаки утомления при нагрузках?

Ответ – покраснение лица, потливость, учащенное сердцебиение и частота вдохов/выдохов, боль в мышцах

2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный

ГОД

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____

№	Фамилия Имя	возраст	Бег, 60м, с	Бег, 1000м, с	Прыжок в длину с места, см	Плавание 50м, с	Стрельба, очки	Лыжная подготовка, 3км, мин. с	Бег 30 м с высокого старта, с	Челночный бег, 3*10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Отжимания из упора на полу, раз	Подтягивание из виса на перекладине, раз	Теория	Судейство	Оценка работы за год (выставляется тренером)

Подпись тренер-преподаватель _____ Подпись зам. директора по УВР _____

2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила полиатлон.	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, схемы, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, сдача нормативов
3	Основы полиатлона	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра		годовой норматив, соревнования
4	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Видеозаписи, обучающие диски.	Соревнования

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет М— мальчики, Д - девочки, МД - мальчики и девочки									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14--15	15-16	16-17
Силловые	Собственно-силовые способности				д	д		м			мд
	Скоростно-силовые способности			д	м		д	д	М	М	
Скоростные	Частота движения	мд	мд		д		м				
	Скоростно-одиночного движения			д	м				м	м	
	Время двигательной реакции				д	м				м	
Выносливость	Статический режим	д		д	д	д		м	м		
	Динамический режим			д	д	мд	м			м	
	Зона максимальной интенсивности				д			д	м	м	
	Зона субмаксимальной интенсивности			д	м			д		м	м
	Зона большой интенсивности		м	мд	мд	д		д		м	м
	Зона умеренной интенсивности		м д		м				м	м	
Координационные	Простые координации	мд	мд				д		м		
	Сложные координации			д	м		д		м		
	Равновесие	д		д		д			м		
	Точность движения		м д				д		м		
	Гибкость	д	мд	д		д	мд		д		д

Развития быстроты и скоростных качеств. Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих. Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям: -

технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; - продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств. Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости. Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость(аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1-незначительное влияние.

Список литературы

Список литературы для педагогов.

- 1.«Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007.
- 2.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. – 72 с.
- 3.А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
- 4.Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
- 5.«Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.,
- 6.Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2005.
- 7.Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 2004.
- 8.Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 9.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 10.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
- 11.Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 12.Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.

- 13.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
- 14.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 15.Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 16.Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г
- 17.Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
- 18.Полиатлон: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
- 19.Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 20.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
- 21.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
- 22.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240

Список литературы для учащихся.

- 1.Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 2.Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. — Ташкент. 2005.
- 3.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008г
4. «История винтовки», «Стрелковое оружие» издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
- 5.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.