

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Тулуна "Основная общеобразовательная школа N 5"

РАССМОТРЕНО

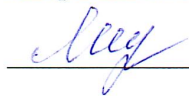
на заседании ШМО

Протокол № 1 от «30 »
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Янтрихинская Д.А.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ООШ
№5»



Аверьянова А.П.
Приказ №58/1 от «30»
августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Военно-спортивной направленности
«Военно-спортивное многоборье»
2024-2025 учебный год

Автор – составитель:
Асаёнок Ю.А.
педагог дополнительного
образования

Тулун, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивное многоборье» (далее – Программа) физкультурно- спортивной направленности, базового уровня направлена на реализацию задач спортивно-патриотического воспитания, предназначена для знакомства и адаптации обучающихся к характеру и условиям различных видов военно- профессиональной деятельности, формирование практических знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости с целью подготовки к службе в Российской Армии.

Актуальность Программы

На образование России, лежит важнейшая задача – сохранить психическое, физическое и нравственное здоровье подрастающего поколения, обеспечения социализации личности.

Государству и обществу нужны здоровые, мужественные, сильные, инициативные, дисциплинированные, образованные люди, готовые работать на его благо, а в случае необходимости, встать на его защиту.

Военно-спортивное воспитание обучающихся является составной частью патриотического воспитания. Это направление имеет богатые традиции и активно разрабатывается в настоящее время с помощью организации военно- спортивных клубов, военно-патриотических объединений, введения в действие дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

В данной Программе заложена идея бережного использования духа борьбы и соперничества, свойственных нынешнему поколению подростков. Эти особенности обучающихся, умело используемые в рамках реализации Программы, помогают в формировании здорового, психологически устойчивого, добропорядочного и законопослушного гражданина – достойного защитника своего Отечества.

Военно-спортивное воспитание – образовательная технология, которая всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему военному, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как офицеру, так и врачу, инженеру.

Новизна Программы заключается в более широком подходе к процессу обучения, в использовании различных методов активизации познавательной

деятельности обучающихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Данная Программа разработана на основе программы «Военное дело» (разработчик Коршунов А.Г., педагог ГБОУ Школа № 1231 им. В.Д. Поленова г. Москвы, 2016).

Итогом освоения Программы является участие обучающихся во Всероссийской Спартакиаде по военно-спортивному многоборью «Призывники России».

Педагогическая целесообразность Программы заключается:

- в формировании гражданственности и патриотизма, развитии потребности в здоровом образе жизни;
- в раскрытии физических, интеллектуальных и творческих возможностей обучающихся, в повышении их самооценки;
- в повышении психологической защищённости обучающихся, в формировании у них коммуникабельности, взаимовыручки, навыковсамоконтроля;
- в повышении уровня теоретической подготовки обучающихся по смежным дисциплинам: ОБЖ, физической культуре, географии, химии, биологии и т.д.;
- в организации предпрофильной подготовки обучающихся, выразивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с Вооружёнными силами России (далее – ВС РФ).

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в ней наряду с теоретическими вопросами уделяется большое внимание практическим занятиям по изучению общих обязанностей военнослужащих, формированию у обучающихся ценности здорового образа жизни, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи, применению средств индивидуальной защиты, обращению с оружием.

Категория обучающихся

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 12-16 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения.

6,7,8 класс – 72 часа

9 класс – 108 часов

Форма обучения и режим занятий

очная, с возможностью дистанционного обучения (при необходимости), 9 часов в неделю, 36 рабочих недель.

Средства формирования функциональной грамотности:

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель Программы – воспитание гражданственности и патриотизма обучающихся,

содействие развитию и пропаганде военно-прикладных видов спорта с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, повышения их морально-психологической и физической подготовки, готовности к службе в ВС РФ.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

обучающие:

- ознакомить со структурой и составом ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- ознакомить с общими обязанностями военнослужащих, с порядком выполнения приказа, с требованиями воинской дисциплины, с правилами воинской вежливости и воинского приветствия
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- обучить применению средств индивидуальной защиты (далее –СИЗ) при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;

развивающие:

- развить морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общефизическую выносливость;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе;

воспитательные:

- воспитать у подростков чувства патриотизма, любви к Родине, гражданского долга;
- воспитать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;
- воспитать у обучающихся дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут **знать:**

- назначение, состав и принципы комплектования ВС РФ;

- устав ВС РФ;
- средства поражения, их поражающие факторы, защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- основы военной топографии, способы и методы ориентирования на местности;
- основы строевой дисциплины;
- виды стрелкового оружия;
- приемы и способы стрельбы, требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- способы выживания на местности;
- комплексы общефизических упражнений;
- правила оказания и средства для оказания первой медицинской помощи.

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут уметь:

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова (далее – АК), малокалиберной винтовки, пневматической винтовки (далее – ПВ), пистолета;
- стрелять из малокалиберной винтовки, АК, ПВ, пистолета;
- ориентироваться на местности по карте, компасу и без них;
- выполнять измерения на местности, определять координаты объектов;
- оказывать первую помощь пострадавшим.
-

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в форме: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций. Практические занятия проводятся в форме: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений и заданий, самостоятельной работы, сдачи нормативов. Обязательно выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях проведение спортивных праздников, участие в походах выходного дня, полевых выходах.

Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых

и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технологии тестового обучения – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

Групповые технологии

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Формы контроля и диагностики результатов

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность воспитанников. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный контроль физической подготовленности ребенка осуществляется на одном из первых занятий. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

Текущий контроль - систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес учащихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует

желание постоянно улучшать свои достижения. Педагог сравнивает вместе с учащимися результаты текущего контроля с предварительным. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи занимающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

Итоговый контроль - диагностирование уровня УУД обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 6,7,8,9 класс

1 год обучения

Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1	0	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1	0	Беседа
2. Военно-теоретическая подготовка	3	3	0	
Страницы воинской славы России	1	1	0	Беседа/опрос
Состав военнослужащих и воинские звания	1	1	0	Беседа/опрос
Общие обязанности военнослужащих	1	1	0	Беседа/опрос
3. Огневая подготовка	12	2	10	
Меры безопасности при обращении с оружием	1	1	0	Беседа
Назначение, устройство и принцип действия пневматической винтовки.	1	1	0	Практическое задание/опрос
Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	1	0	1	Практическое задание
Прицеливание. Определение средней точки попадания.	1	0	1	Упражнение
Корректировка стрельбы.	1	0	1	Упражнение
Приведение средней точки попадания.	1	0	1	Практическое задание
Стрельба лежа.	1	0	1	Практическое задание
Стрельба стоя.	1	0	1	Практическое задание
Стрельба с колена.	1	0	1	Практическое задание
Назначение, устройство и принцип действия автомата АК-74.	1	1	0	Практическое задание/опрос
Разборка-сборка автомата АК-74.	1	0	1	Практическое задание/опрос

Снаряжение магазина.	1	0	1	Практическое задание
4. Строевая подготовка.	6	0	6	
Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю	1	0	1	Упражнение
Строевая стойка	1	0	1	Упражнение
Повороты на месте.	1	0	1	Упражнение
Воинское приветствие на месте и в движении.	1	0	1	Упражнение
Выход из строя.	1	0	1	Упражнение
Порядок выхода и возвращения в строй	1	0	1	Упражнение
5. Туристская подготовка.	11	3	8	
Личное снаряжение.	1	1	0	Опрос
Карабины. Ремонтный набор.	1	0	1	Опрос
Укладка рюкзака.	1	0	1	Практическое задание
Организация привалов. Туристский быт.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Организация ночлега. Организация лагеря.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Питание в туристском походе.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Укладка и транспортировка продовольствия.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Режим питания.	1	0	1	Опрос
Приготовление пищи на костре.	1	0	1	Практическое задание
Топография и спортивная карта.	1	1	0	Практическое задание/опрос
Масштаб. Условные обозначения.	1	1	0	Практическое задание
6. Физическая подготовка.	12	1	11	
Строение и функции организма.	1	1	0	Тестирование

Подвижные игры.	1	0	1	Спортивные игры
Беговая эстафета. Челночный бег.	1	0	1	Упражнение
Беговая эстафета с элементами нагрузки.	1	0	1	Упражнение
Бег на короткие дистанции.	1	0	1	Упражнение
Подготовительные упражнения.	1	0	1	Упражнение
Бег на 100 метров.	1	0	1	Упражнение
Бег на 60 метров.	1	0	1	Упражнение
Силовые упражнения.	1	0	1	Упражнение
Подтягивание на высокой перекладине.	1	0	1	Упражнение
Сгибание корпуса из положения лежа на спине и отжимания от пола.	1	0	1	Упражнение
Упражнения на развитие 3 0 координации движений, ловкости и подвижности.	1	0	1	Упражнение
7. Медико-санитарная подготовка.	15	5	10	
Цели и задачи первой медицинской 6 6 помощи.	1	1	0	Беседа
Личная гигиена.	1	1	0	Беседа
Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.	1	1	0	Опрос
Медицинская аптечка первой помощи.	1	1	0	Опрос
Составление и использование аптечки.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Походный травматизм.	1	0	1	Беседа
Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Оказание первой медицинской помощи при переломах.	1	0	1	Практическое задание/опрос

Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Замок из четырех рук. Переноска за спиной.	1	0	1	Практическое задание
Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.	1	0	1	Практическое задание
Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения. Оказание ПП	1	1	0	Тестирование /упражнение
Ожоги. Оказание ПП	1	0	1	Практическое задание
Отравления. Оказание ПП	1	0	1	Опрос / практическое задание
8. Противопожарная безопасность.	5	3	2	
Причины возникновения пожаров.	1	1	0	Упражнение/опрос
Способы тушения пожаров.	1	0	1	Беседа
Боевая одежда пожарного.	1	1	0	Упражнение
Выполнение пожарно-тактической задачи.	1	0	1	Упражнение

Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами.	1	1	0	Опрос
9. Гражданская оборона.	6	2	4	
Цели и задачи гражданской обороны. Оружие массового поражения.	1	1	0	Беседа
Защита от оружия массового поражения.	1	1	0	Опрос
Фильтрующий противогаз ГП-5. Правила использования.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Общевойсковой защитный комплект. Правила использования.	1	0	1	Практическое задание/опрос
Надевание ОЗК по нормативу «Плащ в рукава».	1	0	1	Практическое задание

Снятие ОЗК после условного заражения.	1	0	1	Практическое задание
Итоговое занятие.	1	0	1	Контрольное задание
Итого	72	20	52	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

6 класс

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов
05.09.2024	1	1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1
		1. Общественно-государственная подготовка.	3
07.09.2024	2	Основные этапы становления и развития России.	1
12.09.2024	3	Страницы воинской славы.	1
14.09.2024	4	Города-герои	1
		3. Стрелковая подготовка	12
19.09.2024	5	Меры безопасности при обращении с оружием	1
21.09.2024	6	Назначение, устройство и принцип действия пневматической винтовки.	1
26.09.2024	7	Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	1
28.09.2024	8	Прицеливание. Определение средней точки попадания.	1
03.10.2024	9	Корректировка стрельбы.	1
05.10.2024	10	Приведение средней точки попадания.	1
10.10.2024	11	Стрельба лежа.	1
12.10.2024.	12	Стрельба стоя.	1
17.10.2024	13	Стрельба с колена.	1
19.10.2024	14	Назначение, устройство и принцип действия автомата АК-74.	1
24.10.2024	15	Разборка-сборка автомата АК-74.	1
31.10.2024	16	Снаряжение магазина.	1
		6. Строевая подготовка.	6
02.11.2024	17	Строй и управление ими.	1
07.11.2024	18	Строевые приемы и действия без оружия.	1
09.11.2024	19	Повороты на месте.	1
14.11.2024	20	Воинское приветствие на месте и в движении.	1
16.11.2024	21	Выход из строя.	1

21.11.2024	22	Размыкание и смыкание строя.	1
		5. Туристская подготовка.	11
23.11.2024	23	Личное снаряжение.	2
28.11.2024	24	Карабины. Ремонтный набор.	1
30.11.2024	25	Укладка рюкзака.	1
05.12.2024	26	Организация привалов. Туристский быт.	1
07.12.2024	27	Организация ночлега. Организация лагеря.	1
12.12.2024	28	Питание в туристском походе.	1
14.12.2024	29	Укладка и транспортировка продовольствия.	1
19.12.2024	30	Режим питания.	1
21.12.2024	31	Приготовление пищи на костре.	1
26.12.2024	32	Топография и спортивная карта.	1
28.12.2024	33	Масштаб. Условные обозначения.	1
		6. Физическая подготовка.	12
16.01.2025	34	Строение и функции организма.	1
18.01.2025	35	Подвижные игры.	1
23.01.2025	36	Беговая эстафета. Челночный бег.	1
25.01.2025	37	Беговая эстафета с элементами нагрузки.	1
30.01.2025	38	Бег на короткие дистанции.	1
01.02.2025	39	Подготовительные упражнения.	1
06.02.2025	40	Бег на 100 метров.	1
08.02.2025	41	Бег на 60 метров.	1
13.02.2025	42	Силовые упражнения.	1
15.02.2025	43	Подтягивание на высокой перекладине.	1
20.02.2025	44	Сгибание корпуса из положения лежа на спине и отжимания от пола.	1
22.02.2025	45	Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.	1
		7. Медико-санитарная подготовка.	15
27.02.2025	46	Цели и задачи первой медицинской помощи.	1
01.03.2025	47	Личная гигиена.	1

06.03.2025	48	Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.	1
13.03.2025	49	Медицинская аптечка первой помощи.	1
15.03.2025	50	Составление и использование аптечки.	1
20.03.2025	51	Походный травматизм.	1
22.03.2025	52	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.	1
27.03.2025	53	Оказание первой медицинской помощи при переломах.	1
27.03.2025	54	Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	1
29.03.2025	55	Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.	1
03.04.2025	56	Замок из четырех рук. Переноска за спиной.	1
05.04.2025	57	Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.	1
10.04.2025	58	Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	1
12.04.2025	59	Наложение стерильных повязок.	1
17.04.2025	60	Правила оказания помощи при различных видах поражений.	1
		8. Противопожарная безопасность.	5
19.04.2025	61	Причины возникновения пожаров.	1
24.04.2025	62	Способы тушения пожаров.	1
26.04.2025	63	Боевая одежда пожарного.	1
26.04.2025	64	Выполнение пожарно-тактической	1
15.05.2025	65	Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами.	1
		9. Гражданская оборона.	7
17.05.2025	66	Цели и задачи гражданской обороны. Оружие массового поражения.	1
22.05.2025	67	Защита от оружия массового поражения.	1
24.05.2025	68	Фильтрующий противогаз ГП-5. Правила использования.	1
29.05.2025	69	Общевойсковой защитный комплект. Правила использования.	1
31.05.2025	70	Надевание ОЗК по нормативу «Плащ в рукава».	1
05.06.2025	71	Снятие ОЗК после условного заражения.	1
07.06.2025	72	Итоговое занятие.	1

Всего :	72
---------	----

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
7,8 класс

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов
03.09.2024	1	1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1
		1. Общественно-государственная подготовка.	3
07.09.2024	2	Основные этапы становления и развития России.	1
10.09.2024	3	Страницы воинской славы.	1
14.09.2024	4	Города-герои	1
		3. Стрелковая подготовка	12
17.09.2024	5	Меры безопасности при обращении с оружием	1
21.09.2024	6	Назначение, устройство и принцип действия пневматической винтовки.	1
24.09.2024	7	Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	1
28.09.2024	8	Прицеливание. Определение средней точки попадания.	1
01.10.2024	9	Корректировка стрельбы.	1
05.10.2024	10	Приведение средней точки попадания.	1
08.10.2024	11	Стрельба лежа.	1
12.10.2024.	12	Стрельба стоя.	1
15.10.2024	13	Стрельба с колена.	1
19.10.2024	14	Назначение, устройство и принцип действия автомата АК-74.	1
22.10.2024	15	Разборка-сборка автомата АК-74.	1
29.10.2024	16	Снаряжение магазина.	1
		6. Строевая подготовка.	6
02.11.2024	17	Строи и управление ими.	1
05.11.2024	18	Строевые приемы и действия без оружия.	1
09.11.2024	19	Повороты на месте.	1

12.11.2024	20	Воинское приветствие на месте и в движении.	1
16.11.2024	21	Выход из строя.	1
19.11.2024	22	Размыкание и смыкание строя.	1
		5. Туристская подготовка.	11
23.11.2024	23	Личное снаряжение.	2
26.11.2024	24	Карабины. Ремонтный набор.	1
30.11.2024	25	Укладка рюкзака.	1
03.12.2024	26	Организация привалов. Туристский быт.	1
07.12.2024	27	Организация ночлега. Организация лагеря.	1
10.12.2024	28	Питание в туристском походе.	1
14.12.2024	29	Укладка и транспортировка продовольствия.	1
17.12.2024	30	Режим питания.	1
21.12.2024	31	Приготовление пищи на костре.	1
24.12.2024	32	Топография и спортивная карта.	1
28.12.2024	33	Масштаб. Условные обозначения.	1
		6. Физическая подготовка.	12
14.01.2025	34	Строение и функции организма .	1
18.01.2025	35	Подвижные игры.	1
21.01.2025	36	Беговая эстафета. Челночный бег.	1
25.01.2025	37	Беговая эстафета с элементами нагрузки.	1
28.01.2025	38	Бег на короткие дистанции.	1
01.02.2025	39	Подготовительные упражнения.	1
04.02.2025	40	Бег на 100 метров.	1
08.02.2025	41	Бег на 60 метров.	1
11.02.2025	42	Силовые упражнения.	1
15.02.2025	43	Подтягивание на высокой перекладине.	1
18.02.2025	44	Сгибание корпуса из положения лежа на спине и отжимания от пола.	1
22.02.2025	45	Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.	1
		7. Медико-санитарная подготовка.	15

25.02.2025	46	Цели и задачи первой медицинской помощи.	1
01.03.2025	47	Личная гигиена.	1
04.03.2025	48	Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.	1
11.03.2025	49	Медицинская аптечка первой помощи.	1
15.03.2025	50	Составление и использование аптечки.	1
18.03.2025	51	Походный травматизм.	1
22.03.2025	52	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.	1
25.03.2025	53	Оказание первой медицинской помощи при переломах.	1
25.03.2025	54	Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	1
29.03.2025	55	Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.	1
01.04.2025	56	Замок из четырех рук. Переноска за спиной.	1
05.04.2025	57	Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.	1
08.04.2025	58	Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	1
12.04.2025	59	Наложение стерильных повязок.	1
15.04.2025	60	Правила оказания помощи при различных видах поражений.	1
		8. Противопожарная безопасность.	5
19.04.2025	61	Причины возникновения пожаров.	1
22.04.2025	62	Способы тушения пожаров.	1
26.04.2025	63	Боевая одежда пожарного.	1
06.05.2025	64	Выполнение пожарно-тактической	1
13.05.2025	65	Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами.	1
		9. Гражданская оборона.	7
17.05.2025	66	Цели и задачи гражданской обороны. Оружие массового поражения.	1
20.05.2025	67	Защита от оружия массового поражения.	1
24.05.2025	68	Фильтрующий противогаз ГП-5. Правила использования.	1
27.05.2025	69	Общевойсковой защитный комплект. Правила использования.	1
31.05.2025	70	Надевание ОЗК по нормативу «Плащ в рукава».	1

03.06.2025	71	Снятие ОЗК после условного заражения.	1
07.06.2025	72	Итоговое занятие.	1
Всего :			72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
9 класс

Дата	№ урока	Тема	Кол-во часов
05.09.2024	1	1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1
		1. Общественно-государственная подготовка.	3
07.09.2024	2	Основные этапы становления и развития России.	1
12.09.2024	3	Страницы воинской славы.	2
14.09.2024	4	Города-герои	1
		3. Стрелковая подготовка	47
19.09.2024	5	Меры безопасности при обращении с оружием	2
21.09.2024	6	Назначение, устройство и принцип действия пневматической винтовки.	2
26.09.2024	7	Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	2
28.09.2024	8	Прицеливание. Определение средней точки попадания.	2
03.10.2024	9	Корректировка стрельбы.	2
05.10.2024	10	Приведение средней точки попадания.	2
10.10.2024	11	Стрельба лежа.	8
12.10.2024.	12	Стрельба стоя.	8
17.10.2024	13	Стрельба с колена.	8
19.10.2024	14	Назначение, устройство и принцип действия автомата АК-74.	1
24.10.2024	15	Разборка-сборка автомата АК-74.	8
31.10.2024	16	Снаряжение магазина.	2
		6. Строевая подготовка.	6
02.11.2024	17	Строй и управление ими.	1

07.11.2024	18	Строевые приемы и действия без оружия.	1
09.11.2024	19	Повороты на месте.	1
14.11.2024	20	Воинское приветствие на месте и в движении.	1
16.11.2024	21	Выход из строя.	1
21.11.2024	22	Размыкание и смыкание строя.	1
		5. Туристская подготовка.	11
23.11.2024	23	Личное снаряжение.	1
28.11.2024	24	Карабины. Ремонтный набор.	1
30.11.2024	25	Укладка рюкзака.	1
05.12.2024	26	Организация привалов. Туристский быт.	1
07.12.2024	27	Организация ночлега. Организация лагеря.	1
12.12.2024	28	Питание в туристском походе.	1
14.12.2024	29	Укладка и транспортировка продовольствия.	1
19.12.2024	30	Режим питания.	1
21.12.2024	31	Приготовление пищи на костре.	1
26.12.2024	32	Топография и спортивная карта.	1
28.12.2024	33	Масштаб. Условные обозначения.	1
		6. Физическая подготовка.	12
16.01.2025	34	Строение и функции организма .	1
18.01.2025	35	Подвижные игры.	1
23.01.2025	36	Беговая эстафета. Челночный бег.	1
25.01.2025	37	Беговая эстафета с элементами нагрузки.	1
30.01.2025	38	Бег на короткие дистанции.	1
01.02.2025	39	Подготовительные упражнения.	1
06.02.2025	40	Бег на 100 метров.	1
08.02.2025	41	Бег на 60 метров.	1
13.02.2025	42	Силовые упражнения.	1
15.02.2025	43	Подтягивание на высокой перекладине.	1
20.02.2025	44	Сгибание корпуса из положения лежа на спине и отжимания от пола.	1
22.02.2025	45	Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.	1

		7. Медико-санитарная подготовка.	15
27.02.2025	46	Цели и задачи первой медицинской помощи.	1
01.03.2025	47	Личная гигиена.	1
06.03.2025	48	Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.	1
13.03.2025	49	Медицинская аптечка первой помощи.	1
15.03.2025	50	Составление и использование аптечки.	1
20.03.2025	51	Походный травматизм.	1
22.03.2025	52	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.	1
27.03.2025	53	Оказание первой медицинской помощи при переломах.	1
27.03.2025	54	Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	1
29.03.2025	55	Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.	1
03.04.2025	56	Замок из четырех рук. Переноска за спиной.	1
05.04.2025	57	Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.	1
10.04.2025	58	Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	1
12.04.2025	59	Наложение стерильных повязок.	1
17.04.2025	60	Правила оказания помощи при различных видах поражений.	1
19.04.2025		8. Противопожарная безопасность.	5
24.04.2025	61	Причины возникновения пожаров.	1
26.04.2025	62	Способы тушения пожаров.	1
26.04.2025	63	Боевая одежда пожарного.	1
15.05.2025	64	Выполнение пожарно-тактической	1
19.04.2025	65	Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами.	1
		9. Гражданская оборона.	8
17.05.2025	66	Цели и задачи гражданской обороны. Оружие массового поражения.	1
22.05.2025	67	Защита от оружия массового поражения.	1
24.05.2025	68	Фильтрующий противогаз ГП-5. Правила использования.	1
29.05.2025	69	Общевойсковой защитный комплект. Правила	1

		использования.	
31.05.2025	70	Надевание ОЗК по нормативу «Плащ в рукава».	2
05.06.2025	71	Снятие ОЗК после условного заражения.	2
07.06.2025	72	Итоговое занятие.	1
Всего :			108

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Аттестация проводится 2 раза в год: промежуточная – в декабре по итогам 1 полугодия, итоговая – в мае.

Формы проведения аттестации:

- тестирование;
- зачет;
- выполнение нормативов;
- соревнования.

При оценке достижений обучающихся используются следующие критерии:

Высокий уровень – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основополагающие моменты уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Владеет основами военной топографии. Умеет самостоятельно оказать первую помощь.

Достаточный уровень – обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений. Владеет приемами разборки и сборки стрелкового оружия. Знает состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Умеет ориентироваться на местности, может оказать первую помощь.

Недостаточный уровень – обучающийся знает, но не выполняет виды физических упражнений и приемы разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основы уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Плохо ориентируется на местности. Знает, как оказать первую помощь.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Тестирование обучающихся, мониторинг уровня физического развития.

Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка

Тема. Страницы воинской славы России

Теория. Страницы воинской славы: ратная слава русских дружин и ополчений, век русской воинской славы (XVII), армия и флот России в войнах XIX – начала XX вв. А. В. Суворов. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. **Имена героев на карте Москвы. Сила воинских традиций.**

Практика. Изучение военной истории России.

Тема. Состав военнослужащих и воинские звания

Теория. Воинское звание. Воинская должность. Воинские знаки различия. Воинские подразделения: отделение, взвод, рота, батальон, полк, бригада, дивизия и т.д.

Практика. Изучение воинских знаков различия, званий должностей.

Тема. Общие обязанности военнослужащих

Теория. Общевоинские уставы ВС РФ: Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Устав гарнизонной и караульной служб, строевой устав. Общие обязанности военнослужащих, закрепленные Уставом. Порядок отдачи и выполнения приказаний.

Практика. Изучение Уставов.

Раздел 3. Огневая подготовка

Тема. Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием

Теория. Теория выстрела: устройство патрона, снаряжение магазина, порядок прицеливания и корректировки огня, производство выстрела. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, во время следования на транспортных средствах, во время несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. **Практика.** Правила заряжения и разряжения оружия. Выход на огневой рубеж. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Отработка практических навыков изготовки к стрельбе из положения лежа.

Тема. Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба

Теория. Устройство и основные части ПВ ИЖ-38. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания.

Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена. Устранение основных неисправностей.

Практика. Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Тема. Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка.

Теория. История создания, модификации. Назначение, боевые свойства, устройство, основные части, принцип работы. Уход. Хранение. Порядок неполной разборки-сборки. Подготовка к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе, способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и заряжение автомата.

Практика. Сборка-разборка Автомат Калашникова АК-74, снаряжение магазина патронами и заряжение автомата.

Раздел 4. Строевая подготовка

Тема. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю

Теория. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Практика. Построение с выполнением уставных обязанностей.

Тема. Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй

Теория. Строевая стойка. Дисциплина строя. Управление строем. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него.

Практика. Построение. Выполнение команды «Выйти из строя!». Выполнение команды «... шаг вперед, шагом марш!». Строевой шаг повороты в движении. Выполнение воинского приветствия.

Раздел 5. Туристская подготовка.

Тема. Личное снаряжение. Карабины. Ремонтный набор. Укладка рюкзака.

Организация привалов. Туристский быт. Организация ночлега. Организация лагеря. Питание в туристском походе. Укладка и транспортировка продовольствия. Режим питания. Приготовление пищи на костре. Топография и спортивная карта. Масштаб. Условные обозначения.

Тема. Ориентирование на местности без карты и по карте

Теория. Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры: рельеф, линия горизонта, солнце, растения и т.д. Точечные площадные ориентиры. Топографическая карта. Условные обозначения. Масштаб. Обозначение координат. Приборы для измерения расстояния по карте.

Практика. Ориентация на местности без карты и по карте.

Тема. Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега

Теория. Правила выбора места для бивака. Использование рельефа местности при разбивке бивака. Маскировка бивака. Охрана и оборона в случае внезапного нападения. Пути отхода. Ночлег. Способы оборудования ночлега.

Установка палатки. Оборудование спального места с помощью спального мешка и подручных средств. Режим тишины.

Практика. Выбор места для бивака. Оборудование ночлега.

Тема. Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре

Теория. Способы разведения костра. Выбор места для костра. Выбор топлива. Способы укладки дров. Размещение котелка над огнем. Особенности приготовления пищи на костре. Набор посуды и продуктов. Вода для приготовления пищи.

Практика. Разведение костров различными способами. Подготовка воды и продуктов к приготовлению. Приготовление пищи на костре.

Раздел 6. Физическая подготовка

Тема. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физической подготовки. Виды общеразвивающих упражнений на развития гибкости, ловкости, равновесия, координации.

Практика. Выполнение физических упражнений.

Тема. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие силы, комплексов упражнений для развития быстроты и т.д.

Практика. Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях), в прыжках (прыжок через козла, в длину), на силовых тренажерах и с тяжестями. Тренировки в беге на дистанции: 100 м и 1 км.

Раздел 7. Медико-санитарная подготовка.

Тема. Цели и задачи первой медицинской помощи.

Теория. Цели и задачи первой медицинской помощи.

Тема Личная гигиена.

Теория. Личная гигиена.

Тема. Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.

Теория. Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.

Тема. Медицинская аптечка первой помощи.

Теория. Медицинская аптечка первой помощи.

Тема. Составление и использование аптечки.

Практика. Составление аптечки.

Тема. Походный травматизм.

Тема. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.

Теория. Виды кровотечений, переломов, ушибов.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.

Тема. Оказание первой медицинской помощи при переломах.

Теория. Виды переломов.

Практика. Оказание ПП.

Тема. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.

Тема. Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.

Практика. Обучение данной транспортировки.

Тема. Замок из четырех рук. Переноска за спиной.

Практика. Обучение данной транспортировки.

Тема. Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.

Практика. Обучение данной транспортировки.

Тема . Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы.

Оказание ПП

Теория. Вывих. Растяжение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП.

Использование подручных материалов для иммобилизации переломов костей.

Практика. Оказание ПП при вывихе, при растяжении, ушибе. Оказание ПП при переломах, наложение шин. Способы изготовления носилок из подручных материалов

Тема. Ожоги. Оказание ПП

Теория. Виды ожогов: термические, электрические; лучевые, при которых основной повреждающий фактор – излучение (солнечные, радиационные).

Тепловые и солнечные удары. Поражение электрическим током или молнией.

Оказание ПП. Первая помощь при радиационных поражениях.

Практика. Оказание ПП при различных ожогах, тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током или молнией.

Тема . Отравления. Оказание ПП

Теория. Отравления. Виды отравлений. Симптомы. ПП при отравлении. ПП при поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Практика. Оказание ПП при отравлении.

Тема 8. Противопожарная безопасность.

Теория. Причины возникновения пожаров. Способы тушения пожаров.

Боевая одежда пожарного. Выполнение пожарно-тактической задачи.

Тема 9. Гражданская оборона.

Теория. Современные средства поражения: ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы. Виды защитных сооружений. Приборы радиационной и химической разведки, правила пользования. Средства индивидуальной защиты кожи (СИЗК). Характеристики, принцип действия, назначение и применение фильтрующего противогаза. Состав, устройство, маркировка общевойскового защитного комплекта (далее – ОЗК). Подготовка ОЗК к пользованию. Правила надевания ОЗК.

Практика. Отработка навыков надевания фильтрующего противогаза.
Отработка навыков надевания и снятия ОЗК.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы художественного направления «Ступени мастерства»

№	Возрастная категория	Вид занятия	Количество учебных часов в неделю на одну учебную группу	Количество учебных групп	Количество обучающихся	Итого часов в неделю
1.	12-13 лет (6 класс)	групповая	2	1	8-12	2
2.	13-14 лет (7 класс)	групповая	2	1	8-12	2
3.	14-15 лет (8 класс)	групповая	2	1	8-12	2
4.	15-16 лет (9 класс)	групповая	4	1	8-12	3

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 30 мая

Каникулы зимние:

01 января 2025 по 11 января 2025

Каникулы летние:

01 июня 2025 по 31 августа 2025

Продолжительность учебной недели:

шестидневная учебная неделя

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ООШ № 5

Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в

полном объеме необходимо следующее:

Технические средства обучения:

- ноутбуки;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивной площадки;

Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:

- аптечка индивидуальная (АИ-1, АИ-2);
- индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8, ИПП-10);
- пакет перевязочный медицинский (ППМ));
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
- лейкопластырь;
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- охлаждающие пакеты;
- средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
- робот – тренажер «Максим III-01».

Оборудование для занятий по ориентированию:

- географические карты;
- компас (15 шт.);
- курвиметр (2 шт.).

Оборудование для занятий по гражданской обороне:

- образцы фильтров;
- ватно-марлевые повязки (2 образца);
- противогаз фильтрующий ГП-5, ГП-7, ПДФ-7 – (20 шт.);
- респиратор (2 шт.);
- общевойсковой защитный комплект ОЗК – (10 шт.);

Оборудование для занятий по огневой подготовке:

- учебные ручные гранаты;
- магазины АКМ;
- малая саперная лопата;
- мина противотанковая учебная;
- мина противопехотная;

- образцы пуль и патронов;
- автоматы АК-74 (макеты 1 шт.);
- винтовка пневматическая ИЖ (1 шт.);
- пульки (30000 шт.);
- мишени разные (1000 шт.);
- шомпол для пневматической винтовки;

Оборудование для занятий по физической подготовке:

- мяч массой 150 г (20 шт.);
- станок стартовый (10 шт.);
- колодки стартовые (10 пар);
- стойки финишные переносные (2 пары);
- флажки (2 пары);
- лента финишная 400 м;
- секундомер (5 шт.);
- рулетка (3 шт.);
- гимнастическая стенка;
- набивные мячи (10 шт.);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- скакалки длинные (50 шт.);
- гантели (10 пар);
- брусья;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина универсальная;
- мост гимнастический пружинящий;
- маты гимнастические жесткие;
- маты поролоновые в чехлах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ:

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» с изменениями и дополнениями от 7 ноября 2012 г.
3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2003.
4. Андреев Н.В. Топография и картография. – М.: Просвещение, 1985.
5. Бадагуев Б. Средства индивидуальной защиты. Классификация и контроль качества. Порядок выдачи и применения. Хранение и уход. Учет СИЗ. – М.: Альфа-Пресс, 2010.
6. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. – М.: Концептуал, 1995.
7. Баин С. И др. Огневая подготовка. / Баин С., Кабардин А., Кузнецов С., Степанов В., Зевакин О., Зелепукин А., Жмылев О., Чернов Б. – М.: Воениздат, 2016.
8. Баранов А.Р., Маслак Ю.Г., Ягодинцев В.И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений. – М.: Академический проект, 2016.
9. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
10. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. – М.: Учитель, 2008.
11. Военная история России. /Под ред. О. Егоршиной, В. Людвинской. – М.: Эксмо, 2012.
12. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2009.

13. Железняк М. и др. Спортивные игры. / М. Железняк, В. Савин, В. Левин, О. Матыцин, В. Портнов. – М.: Академия, 2004.
14. Ивочкин В.В. и др. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2006.
15. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. /А.А. Тихонов, Т.П. Плаксин. – М.: Военные знания, 2013.
16. Колядов А.А. В помощь туристу. /Под ред. Н.И. Резника. – М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2003.
17. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 2007.
18. Кудашкин А.В. Военная служба в Российской Федерации. – М.: Юридический центр, 2003.
19. Легкая атлетика. Учебник. /В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2014.
20. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.ftr.org.ru> – официальный сайт Российской Федерации триатлона.
3. <http://www.sportedu.ru> – официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – официальный сайт Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
5. <http://www.spbniiifk.ru> – официальный сайт Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры.
6. http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev_a_n_sbornik_po_biomehanike_2017-internet_versiya.pdf – Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г. /Ред.-сост. А.Н. Фураев. – М.: МГАФК, 2016.
7. <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf> – Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013.
8. <http://tst.sportedu.ru> – Технология спортивной тренировки.
9. <http://www.sportmedicine.ru/> – информационный интернет-портал Спортивная медицина.
10. <http://www.sportspravka.com> – информационный портал СПОРТСПРАВКА.