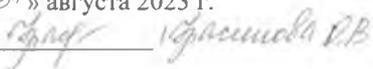


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пудемская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано с заместителем  
директора по ВР  
«31» августа 2023 г.



Принято на заседании  
Педагогического совета школы  
«31» августа 2023 г.  
Протокол №

Утверждено  
приказом №   
от «31» августа 2023 г.

Директор школы  /А.С. Байбородова/



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ПОЛИАТЛОН»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: от 12 до 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Суворов Михаил Евгеньевич, преподаватель – организатор ОБЖ

с. Пудем,  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Уставом МКОУ «Пудемская СОШ»;
- Методическими рекомендациями департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Программой воспитания МКОУ «Пудемская СОШ».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Уровень программы:*** ознакомительный

### ***Актуальность.***

Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Эмпирический поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО СССР». После распада СССР перестал существовать и комплекс «ГТО СССР». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербурге состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта – полиатлон (летний и зимний виды).

Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населения страны от 10 до 70 лет делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Реалии настоящего времени таковы, что молодые люди не стремятся служить в армии. Причины этому настроению разные. Занимаясь полиатлоном, они приобретут

качества и способности необходимые для уверенности в собственных силах и достойного прохождения службы.

Образовательная программа даёт возможность подросткам подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России, а для тех, кто выбрал профессию военного, к поступлению в институты Министерства обороны и МВД. Полиатлонист, достигший уровня первого разряда и КМС в многоборье – готовый боец ОМОН и СпецНаза.

В программе предусмотрены соревновательные этапы, где подросток имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень подготовки в данном виде.

**Отличительными особенностями** программы являются: доступность, оздоровительная направленность, прикладность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи. В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков видам летнего и зимнего полиатлона, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, дартс и т.п.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана ДЮСШ). Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### ***Новизна программы.***

Данная программа разработана на основе программ «Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - авторский коллектив кафедры теории и методики спортивных дисциплин Тамбовского государственного университета в составе Кейно А.Ю., Грицкова П.М., Сычева А.В. 2007 г., «Полиатлон: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» - авторский коллектив Сургутского государственного университета в составе Обухова С.М., Захарова А.М. 2007 г., «Летний полиатлон: программа Муниципального учреждения дополнительного образования детей «Спортивно-технический центр» 2005 г.

Типовой программы по полиатлону, утверждённой Министерством образования, в настоящее время не существует, поэтому данная программа является одним из вариантов обучения подростков с привязкой к местным условиям.

### ***Педагогическая целесообразность.***

Из-за специфики вида (входит стрельба из пневматической винтовки) набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 10 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, техники безопасности, аутогенной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.), педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

***Объем программы*** –170 часов

***Срок освоения программы*** – 1 учебный год (34 недели).

***Режим занятий***– 5 раз в неделю по 45 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** – создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

**Задачи,** требующие решения для достижения поставленной цели:

- привлекать к занятиям по полиатлону перспективных детей для достижения ими более высоких стабильных результатов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- воспитывать черты спортивного характера
- научить основам техники лыжных ходов, пулевой стрельбы, силовой гимнастики
- развивать общую и специальную выносливость, координационные и силовые способности.

Ожидаемые результаты:

- уметь передвигаться на лыжах заданным ходом,
- уметь стрелять из пневматической винтовки с дистанции 10м из упора.
- сдача контрольно-переводных нормативов

## Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа.
2.	Техника безопасности на занятиях по полиатлону.	2	постоянно	2	Беседа, опрос.
3.	Кроссовая подготовка.	1	39	40	Сдача нормативов.
4.	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	59	60	Сдача нормативов.
5.	Стрелковая подготовка.	1	31	32	Сдача нормативов.
6.	Лыжная подготовка.	1	31	32	Сдача нормативов.
7.	Итоговое занятие.	1	1	2	Зачет.
	Итого	8	162	170	

### Содержание

#### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем, с правила техники безопасности. Пробное занятие.

#### 2. Техника безопасности на занятиях по полиатлону.

Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря.

Практика. Применение на практике

#### 3. Кроссовая подготовка

Теория. Научить основам техники бега. Объяснить что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

#### 4. Общая физическая подготовка

Теория. Объяснить занимающимся, что в понятие общей физической подготовки входят обще-развивающие упражнения, игры и силовая гимнастика. У мальчиков подтягивания на перекладине, у девочек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) отжимания. Объяснение правил игр и техники выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями.

#### 5. Стрелковая подготовка

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

Практика. 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.

6. *Лыжная подготовка (имитация лыжных ходов).*

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом и коньковым. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х, КХ. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности. Обучить занимающихся основам техники имитации классических лыжных ходов и конькового. Передвижение по равнине и пересеченной местности с имитацией.

7. *Итоговое занятие.*

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

### Планируемые результаты.

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;
- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

### Календарный учебный график

Наименование игры/ годы обучения	Срок учебного года (продолжитель- ность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов )	Кол-во занятий в неделю, продолжит. Однозаня- тия (мин.)	Наименование дисци- плин (модуля, раздела)	Всег- о ак..ч . в год	Кол- во ак. ч. в недел- ю
Полиатлон/ 1-ый год обучения	С 1 сентября по 31 мая (34 уч. нед.)	5 занятий по 45 мин.		<b>170</b>	<b>5</b>

### Условия реализации программы

Материально-техническая база: учебное помещение: спортивный зал, стадион, зал атлетической гимнастики, пневматическая винтовка – 1 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., секундомер – 1 шт., мяч баскетбольный – 1 шт., мяч футбольный – 1 шт., скакалка – 1 шт.

## Формы аттестации

*Формы аттестации (контроля)* – устные опросы (индивидуальные, парные, групповые); наблюдение; участие в районных, межрайонных и республиканских соревнованиях по полиатлону, лыжным гонкам и бегу на различные дистанции.

**Входная диагностика** проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

### Формы:

- прохождение медицинского осмотра
- устный опрос

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

### Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос на знание терминологии
- выполнение практических заданий

**Промежуточный контроль** проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

### Формы

- устный опрос.
- выполнение контрольных нормативов.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

### Форма

- выполнение контрольных нормативов.

### Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами, участие в соревнованиях различного уровня.

## Контрольные испытания по ОФП для оздоровительного этапа – 1.

Вид испытания	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Бег – 60м (сек.)	10.8	10.4	10.4	10.1
Бег 1000м (мин., сек.)	Без учета времени			
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	8.10	8.00	8.00	7.30
Подтягивания на высокой перекладине (раз)			3	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз 30 сек.)	10	15		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	10	10	12
Прыжок с места (м)	100	120	120	130
Тройной прыжок с места (м)	3.20	3.50	3.50	3.80
Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (5 выстрелов)	15	20	15	20

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы – 2.

Вид испытания	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
1. Бег – 60м (сек.)	10.3	10.2	10.3	10.0
2. Бег 1000м (мин., сек.)	5.40	5.00	5.00	4.30
3. Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7.30	7.15	7.15	7.00
4. Подтягивания на высокой перекладине (раз)	-	-	6	10
5. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	20	25	-	-
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	15	20
7. Прыжок с места	100	110	120	135
8. Тройной прыжок с места	4.0	4.5	4.5	5.0
9. Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (или с упора) 5 выстрелов	25	27	25	27

### Методические материалы

#### **Формы проведения занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

#### **Методы реализации учебной программы:**

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод

-словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения*– предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и совсем не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

По окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения.

### **Программа воспитания**

Цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи;

- к природе как источнику жизни на Земле, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет

гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества.

Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному району или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Задачи:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- 3) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- 4) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 5) организовывать профориентационную работу со школьниками;
- 6) организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
- 7) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- 8) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### Календарный план внеурочной деятельности

Ключевые общешкольные дела		
Дела	Классы	Ориентировочное время проведения
<b>Сентябрь</b>		
Туристический слет	1–11	09.09
Легкоатлетический кросс	1–11	Сентябрь
<b>Октябрь</b>		
Соревнования по баскетболу	5–11	21.10
Соревнования по теннису	5–11	22.10
<b>Ноябрь</b>		

Неделя ЗОЖ	1–11	с 15.11– 20.11
Соревнования по шашкам и шахматам	2–11	
<b>Декабрь</b>		
Соревнования по волейболу	8–11	
Соревнования по пионерболу	5–7	
<b>Январь</b>		
Военно-патриотическая игра «Зарница»	5–11	
Стрелковые соревнования из пневматической винтовки	5–11	
<b>Февраль</b>		
Спринт	1–11	
<b>Март</b>		
Лыжная эстафета	1–11	
Соревнования по мини-футболу	1–7	
<b>Апрель – Май</b>		
Соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных»	1–11	
<b>Экскурсии, экспедиции, походы</b>		
Дела, события, мероприятия	Классы	Ориентировочное время проведения
Туристические походы	1–11	В течение года
Посещение концертов в Доме культуры поселка	1–11	В течение года
Экскурсии на природу	1–11	В течение года
<b>Конкурсы, соревнования различных уровней</b>		
<i>Муниципальный уровень</i>		
Гражданско-патриотическая акция «Во славу Отечества»		Январь
Соревнования «Школа безопасности»		Январь
Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки		Февраль
Военно-спортивная игра «Зарница»		Март
Смотр-конкурс по строевой подготовке «Равняемся на героев»		Апрель
<i>Республиканский уровень</i>		
Военно-патриотический конкурс «Чтобы помнили»		Май
<b>Спартакиада школьников</b>		
Легкоатлетический кросс		Сентябрь
Русская лапта		Май
Мини-футбол		Апрель
Настольный теннис		Декабрь
Шахматы «Белая ладья»		Ноябрь
Соревнования по шашкам «Чудо-шашки»		Февраль

Соревнования по баскетболу		
Соревнования по волейболу		
Открытие зимнего сезона		Декабрь
Лыжные гонки на призы газеты «Пионерская правда»		Январь
Лыжные гонки на кубок районной газеты «Сельская правда»		Февраль
Лыжные гонки «Быстрая лыжня»		
Полиатлон		Февраль
Соревнования по лыжным гонкам «Закрытие зимнего сезона»		Март
Легкая атлетика «Шиповка юных»		Май
Соревнования «Лыжня России»		Февраль
Легкоатлетический забег «Эстафета мира–2022»		Май
Соревнования по легкой атлетике		Май

#### **Порядок утверждения программы**

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора по воспитательной работе, принимается Педагогическим советом, утверждается директором школы.  
 Ответственность за составление и выполнение программы несет педагог.

### Список литературы

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.