

Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказ № 538-о от 16.09.2024 г.
директор МАОУ СОШ №4
И.Б.Гребцевич /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
(в том числе адаптированная)**

«Военно-спортивное многоборье»



Возраст обучающихся 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного
образования Потанин Александр Русланович

Томск-2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Военно-спортивное многоборье» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России №06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Устав МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска
9. Положению о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивное многоборье» (далее – Программа) социально-гуманитарной 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 и педагогическая целесообразность 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, и 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).

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, навыков самоконтроля;
- 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.

Адаптированность для детей с ОВЗ.

Программа имеет интегративный характер: изучение направлено на образование, воспитание и социализацию подростка при особом внимании к его социально-эмоциональному развитию.

В этой связи учебный предмет играет большую роль в формировании сферы жизненной компетенции обучающихся с ОВЗ, создавая предпосылки для формирования целостной картины общества, основ духовной культуры, общероссийской гражданской и культурной идентичности, патриотизма, социальной ответственности. Осмысление и применение полученных на уроках знаний позволит продуктивно решать типичные задачи в области социальных отношений, межличностных отношений, включая отношения в семейно-бытовой сфере, соотносить собственное поведение и поступки других людей с нравственными ценностями и принятыми в российском обществе правилами и нормами.

Участие в объединении помогает обучающимся с ОВЗ в преодолении трудностей в осмыслении и усвоении информации морально-нравственного характера, которая может представлять определенную сложность, что связано с особенностями их эмоционально-волевой сферы, мыслительной деятельности, недостаточностью общего запаса знаний, пониженным познавательным интересом к предметному и социальному миру, низким уровнем речевого развития. Так как для этого в программе используются способы адаптации трудных заданий; применяются алгоритмы, дополнительная визуальная поддержка, применение навыков и компетенций в различных жизненных ситуациях; большая доля практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом обучающегося с ОВЗ; использовать разнообразие и вариативность форм деятельности, посильной всем группам ОВЗ.

1.2. Организационно-педагогические условия

Категория обучающихся

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 13-17 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 216 часов.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год. Программа включает в себя

- Учебно- тренировочные занятия
- Соревновательная деятельность
- Учебно- тренировочные сборы

Цель 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 выполнение 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 контроля и 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.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

(стартовый уровень- НП, 6 часов в неделю, 36 недель в год)

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка.	36	-	36
3.	Общеразвивающие упражнения.	26	-	26
4.	Медицинская подготовка.	4	2	2
5.	Строевая подготовка.	36	6	30
6.	Лыжная подготовка.	30		30
7.	Лёгкая атлетика.	20	-	20
8.	Плавание.	12	1	11

9.	Гимнастика.	14	-	14
10.	Игры.	22	2	20
11.	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	2	2	-
12.	Основы военного дела.	10	4	6
		216	21	195

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Стартовый уровень 1-го года обучения

1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа.

Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых

ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

4. Медицинская подготовка.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах.

5. Элементы туристической подготовки.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание

мячей. Метание гранаты.

Плавание.

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе – поплавке. Передвижение в поясе – поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

9. Гимнастика.

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор.

Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

10. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

11. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.

12. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

Технические средства обучения:

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;

Инфраструктура организации:

наличие стрелкового тира;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие спортивной площадки;

Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:

- 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);
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- 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 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.);
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР): ДП-5А – (2 шт.).

Оборудование для занятий по огневой подготовке:

- магазины АКМ; малая саперная лопата;
- образцы пуль и патронов;
- автоматы АК-74 (макеты 2 шт.);
- винтовка пневматическая ИЖ
- пульки
- 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;
- зрительная труба (5 шт.);
- нагрудные номера (50 компл.);
- секундомер (5 шт.);
- рулетка (3 шт.);

- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- набивные мячи (10 шт.);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- скакалки длинные (50 шт.);
- гантели (10 пар);
- гири (10 шт.);
- штанга (2 шт.);
- брусья;
- перекладина универсальная;
- мост гимнастический пружинящий;
- маты

• 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. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – М.: Медицина, 2000.
10. Великая Отечественная война. Энциклопедия для школьников. – М.: Олма-пресс, 2001.
11. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. – М.: Физкультура и

спорт, 1970.

12. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. – М.: Учитель, 2008.

13. Военная история России. /Под ред. О. Егоршиной, В. Людвинской. – М.: Эксмо, 2012.

14. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2009.

15. Гаврилов А.В. Военная топография. _ М.: Воениздат, 2010.

16. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.

17. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1983.
18. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1998.
19. Железняк М. и др. Спортивные игры. / М. Железняк, В. Савин, В. Левин, О. Матыцин, В. Портнов. – М.: Академия, 2004.
20. 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.
21. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. /А.А. Тихонов, Т.П. Плаксин. – М.: Военные знания, 2013.
22. Катуков А.М., Цветаев Е.Н. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. – М.: Просвещение, 2001.
23. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
24. Колядов А.А. В помощь туристу. /Под ред. Н.И. Резника. – М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2003.
25. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 2007.
26. Кудашкин А.В. Военная служба в Российской Федерации. – М.: Юридический центр, 2003.
27. Кучеров А.М. и др. Полководцы Великой Отечественной. / А. Кучеров, В. Жариков, О. Сарин, В. Яровиков, П. Кузнецов, Н. Рязанов, А. Шестернев, А. Пястолов, М. Меньшов, В. Волошин, М. Скоромный. – М.: Просвещение, 1988.
28. Легкая атлетика. Учебник. /В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2014.
29. Лови А.А., Минин Р. А. Организация занятий по огневой подготовке. – М.: ДОСААФ, 1973.
30. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.
31. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.

32. Методика строевой подготовки. /Под ред. В. Меримского. – М.: Воениздат, 1980.
33. Муравлев КА. Военно-спортивные состязания. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных состязаний – М.: Воениздат, 1971.
34. Дайнес В.О. и др. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его Вооружённых силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооружённых Сил РФ. /В.О. Дайнес, В.А. Авдеев, Н.И. Бородин, А.А. Гуров. /Под ред. Е.В. Савостьянова, В.А. Золотарёва, А.В. Черкасова, А.С. Дудкина. – М.: Русь РКБ, 1998.
35. Насонова А.А. и др. Пулевая стрельба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /А.А. Насонова, Д.А. Тышлер, А.В. Митрофанов, М.Б. Коликов, Е.Л. Хайдуров. – М.: Советский спорт, 2005.
36. Наставления по стрелковому делу. /В. Чайка – М.: Воениздат, 1987.
37. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Феникс, 2017.
38. Петров М.Н. Как выжить во время катастрофы и войны. Практическое пособие. – Минск: Харвест, 2017.
39. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Кофмана Л.Б. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
40. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2014.
41. Псарев А.А., Коваленко А.Н. Топографическая подготовка командира. – М.: Воениздат, 1989.
42. Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: Академия, 2002.
43. Столов И.И. и др. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /И.И. Столов, А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенев. – М.: Советский спорт, 2005.
44. Стрелковый спорт и методика преподавания. /Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
45. Топография, ориентирование и основы тактики: для изучающих начальную военную подготовку. – М.: Воениздат, 2004.

46. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Полиатлон. Учебное пособие. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2003.

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.spbniifk.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.