

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ВОЕННО-СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»  
(учебно-тренировочный этап)  
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:  
Кирюшин Дмитрий Валентинович,  
Старший преподаватель отдельной дисциплины физической культуры

---

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<p style="text-align: center;"><b>Военно-спортивное многоборье</b> - один из основных и самых популярных массовых видов спорта. Занятия военно-спортивным многоборьем имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Он способствует развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Различные виды военно-спортивного многоборья имеют тренировочную направленность и составляют основу в различных видах спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>В системе физического воспитания военно-спортивного многоборья занимает одно из основных главенствующих мест благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также его прикладному значению. Благодаря занятиям военно-спортивного многоборья ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия военно-спортивным многоборьем являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
Цель и задачи программы	<p style="text-align: center;"><b>Цель программы:</b></p> <p>- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</p> <p style="text-align: center;"><b>Задачи программы:</b></p> <p>-сформировать представления о – военно-спортивном многоборье, его возникновении, развитии и многообразии его видов;          -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;          -создать условия для развития волевых качеств;          -передать необходимые знания в области полиатлона;          -подготовить спортсменов-разрядников.</p>
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «военно-спортивное многоборье» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «военно-спортивное многоборье» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры».
Связи с другими предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, содержанием дисциплины анатомия, биология.
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 6 лет.          Всего – 1540 часов.          Продолжительность занятий по годам:          1 год – 210 часов.          2 год – 210 часов.          3 год – 280 часов.          4 год – 280 часов.</p>

	5 год - 280 часов. 6 год – 280 часов.
Этапы реализации программы	<p><b>Этап начальной подготовки (1,2 год).</b> Задача первого этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (4,5,6, год).</b> В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные спортсмены выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	1,2 год – 6 часов в неделю. 3-6 год 8 часов в неделю
Ожидаемые результаты	Основными результатами выполнения программных требований являются: <ul style="list-style-type: none"> <li>-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;</li> <li>-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП;</li> <li>-получение спортивного разряда</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

## 2. Тематический план

### 1,2 год (этап начальной подготовки)

№ Те-мы	Тема занятия	Кол-во ча-сов	Из них	
			теор.	прак.
1	Введение в «Военно-спортивное многоборье»	2	2	-
2	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	2	2	-
3	Техника бега на короткие дистанции.	8	-	8
4	Техника бега на длинные дистанции.	8	-	8
5	Техника плавания, виды плавания.	8	-	8
6	Прием тестов.	4	-	4
7	Общая физическая подготовка.	10	-	10
8	Стрелковая подготовка	10	-	10
9	Беговая подготовка	10	-	10
10	Плавательная подготовка	10	-	10
11	Силовая подготовка	10	-	10
12	Игровое занятие.	2	-	2
13	Восстановительное занятие.	2	-	2
14	Техника стрельбы из стрелкового оружия.	8	-	8
15	Техника метания гранат на дальность.	2	-	2
16	Техника метания гранат на точность.	2	-	2
17	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.	2	-	2
18	Техника старта в плавании.	2	-	2
19	Техника поворотов в плавании.	2	-	2
20	Игровое занятие.	2	-	2
21	Техника изготокки к стрельбе.	2	-	2
22	Техника выполнения выстрела.	2	-	2
23	Тренировка в стрельбе на кучность.	2	-	2
24	Тренировка в стрельбе на результат.	2	-	2
25	Техника бега по пересеченной местности.	8	-	8
26	Общая физическая подготовка.	10	-	10
27	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
28	Стрелковая подготовка	10	-	10
29	Беговая подготовка	10	-	10
30	Плавательная подготовка	10	-	10
31	Силовая подготовка	10	-	10
32	Восстановительное занятие.	2	-	2
33	Соревнования	4	-	4
34	Восстановительное занятие.	2	-	2
35	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона.	6	-	6
36	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
37	Соревнования	8	-	8
38	Восстановительное занятие.	2	-	2
	итого	210	4	206

### 3,4,5,6 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в «Военно-спортивное многоборье»	2	2	-
2	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	2	2	-
3	Техника бега на короткие дистанции.	8	-	8
4	Техника бега на длинные дистанции.	8	-	8
5	Техника плавания, виды плавания.	8	-	8
6	Прием тестов.	4	-	4
7	Общая физическая подготовка.	16	-	16
8	Стрелковая подготовка	18	-	18
9	Беговая подготовка	18	-	18
10	Плавательная подготовка	18	-	18
11	Силовая подготовка	16	-	16
12	Игровое занятие.	2	-	2
13	Восстановительное занятие.	2	-	2
14	Техника стрельбы из стрелкового оружия.	8	-	8
15	Техника метания гранат на дальность.	2	-	2
16	Техника метания гранат на точность.	2	-	2
17	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.	2	-	2
18	Техника старта в плавании.	2	-	2
19	Техника поворотов в плавании.	2	-	2
20	Игровое занятие.	2	-	2
21	Техника изготровки к стрельбе.	2	-	2
22	Техника выполнения выстрела.	2	-	2
23	Тренировка в стрельбе на кучность.	2	-	2
24	Тренировка в стрельбе на результат.	2	-	2
25	Техника бега по пересеченной местности.	8	-	8
26	Общая физическая подготовка.	16	-	16
27	Специальная физическая подготовка.	10	-	8
28	Стрелковая подготовка	18	-	18
29	Беговая подготовка	18	-	18
30	Плавательная подготовка	18	-	18
31	Силовая подготовка	16	-	16
32	Восстановительное занятие.	2	-	2
33	Соревнования	4	-	4
34	Восстановительное занятие.	2	-	2
35	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона.	6	-	6
36	Инструкторская и судейская практика	4	-	4
37	Соревнования	8	-	8
	итого	280	4	276

### 3.Содержание дополнительной образовательной программы

#### 1,2 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в «Военно-спортивное многоборье»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила поведения во время соревнований. Первичный инструктаж по технике безопасности.
2	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	Правила проведения соревнований по различным видам многоборья.
3	Техника бега на короткие дистанции.	Техника низкого и высокого старта, техника разбега, бега по дистанции и финиширования, развитие быстроты.
4	Техника бега на длинные дистанции.	Техника бега на длинные дистанции, развитие выносливости.
5	Техника плавания, виды плавания.	Техника плавания различными способами( кроль, брас, на спине, батерфляй). Техника старта, поворота.
6	Прием тестов.	Сдача контрольного норматива на быстроту ,выносливость, плавание
7	Общая физическая подготовка.	Тренировка силы, быстроты, выносливости, ловкости.
8	Стрелковая подготовка	Приемы стрельбы, стрелковые тренировки.
9	Беговая подготовка	Техника спринтерского и стайерского бега. Тренировка быстроты, тренировка выносливости.
10	Плавательная подготовка	Техника плавания, старта и поворотов. Основные методы тренировки: Равномерно-дистанционный, переменнo-дистанционный, интервальный, повторный, контрольно-соревновательный и комбинированный.
11	Силовая подготовка	Развитие силы и силовой выносливости, специальные упражнения для развития отдельных групп мышц.
12	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
13	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
14	Техника стрельбы из стрелкового оружия.	Техника стрельбы из спортивной винтовки и пистолета
15	Техника метания гранат на дальность.	Техника хвата гранаты, техника разбега и метания
16	Техника метания гранат на точность.	Техника хвата гранаты, техника разбега и метания, специальные упражнения для метания на точность
17	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.	Команды подаваемые при низком старте и принимаемые действия по ним. Техника старта из колодок. Развитие быстроты.
18	Техника старта в плавании.	Старт с тумбы и из воды. Команды подаваемые при старте и принимаемые действия по ним.
19	Техника поворотов в плавании.	Виды поворотов, Техника выполнения поворотов
20	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
21	Техника изготoвки к стрельбе.	Техника изготoвки к стрельбе из различных положений, а также из различного оружия.
22	Техника выполнения выстрела.	Техника выполнения выстрела.
23	Тренировка в стрельбе на кучность.	Тренировка в стрельбе на кучность.

24	Тренировка в стрельбе на результат.	Тренировка в стрельбе на результат.
25	Техника бега по пересеченной местности.	Техника бега по пересеченной местности. Техника бега в гору и на спусках, дыхание при беге по пересеченной местности.
26	Общая физическая подготовка.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.
27	Специальная физическая подготовка.	
28	Стрелковая подготовка	Приемы стрельбы, стрелковые тренировки.
29	Беговая подготовка	Техника спринтерского и стайерского бега. Тренировка быстроты, тренировка выносливости.
30	Плавательная подготовка	Техника плавания, старта и поворотов. Основные методы тренировки: Равномерно-дистанционный, переменноравномерно-дистанционный, интервальный, повторный, контрольно-соревновательный и комбинированный.
31	Силовая подготовка	Развитие силы и силовой выносливости, специальные упражнения для развития отдельных групп мышц.
32	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
33	Соревнования	Первенство города
34	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
35	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона.	Разновидности полиатлона, техника и тактика отдельных видов полиатлона.
36	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика.
37	Соревнования	Первенство МО РФ.
38	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.

### 3,4,5,6 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в «Военно-спортивное многоборье»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время соревнований.
2	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по различным видам многоборья
3	Техника бега на короткие дистанции.	Техника низкого и высокого старта, техника разбега, бега по дистанции и финиширования, развитие быстроты.
4	Техника бега на длинные дистанции.	Техника бега на длинные дистанции, развитие выносливости.
5	Техника плавания, виды плавания.	Техника плавания различными способами( кроль, брас, на спине, батерфляй). Движения рук, ног, дыхание, согласование движений. Техника старта, поворота, развитие выносливости.
6	Прием тестов.	Сдача контрольного норматива на быстроту ,выносливость, плавание
7	Общая физическая подготовка.	Тренировка силы, быстроты, выносливости, ловкости
8	Стрелковая подготовка	Приемы стрельбы, стрелковые тренировки.
9	Беговая подготовка	Техника спринтерского и стайерского бега. Тренировка быстроты, тренировка выносливости.
10	Плавательная подготовка	Техника плавания, старта и поворотов. Основные методы тренировки: Равномерно-дистанционный, переменноравномерно-дистанционный, интервальный, повторный, контрольно-

		соревновательный и комбинированный.
11	Силовая подготовка	Развитие силы и силовой выносливости, специальные упражнения для развития отдельных групп мышц.
12	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
13	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
14	Техника стрельбы из стрелкового оружия.	Техника стрельбы из спортивной винтовки и пистолета
15	Техника метания гранат на дальность.	Техника хвата гранаты, техника разбега и метания
16	Техника метания гранат на точность.	Техника хвата гранаты, техника разбега и метания, специальные упражнения для метания на точность
17	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.	Команды подаваемые при низком старте и принимаемые действия по ним. Техника старта из колодок. Развитие быстроты.
18	Техника старта в плавании.	Старт с тумбы и из воды. Команды подаваемые при старте и принимаемые действия по ним.
19	Техника поворотов в плавании.	Виды поворотов, Техника выполнения поворотов
20	Игровое занятие.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости
21	Техника изготовления к стрельбе.	Техника изготовления к стрельбе из различных положений, а также из различного оружия.
22	Техника выполнения выстрела.	Удержание устойчивости оружия, прицеливание и спуск курка.
23	Тренировка в стрельбе на кучность.	Тренировка в стрельбе на кучность.
24	Тренировка в стрельбе на результат.	Тренировка в стрельбе на результат.
25	Техника бега по пересеченной местности.	Техника бега по пересеченной местности. Техника бега в гору и на спусках, дыхание при беге по пересеченной местности.
26	Общая физическая подготовка.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.
27	Специальная физическая подготовка.	
28	Стрелковая подготовка	Приемы стрельбы, стрелковые тренировки.
29	Беговая подготовка	Техника спринтерского и стайерского бега. Тренировка быстроты, тренировка выносливости.
30	Плавательная подготовка	Техника плавания, старта и поворотов. Основные методы тренировки плавания: Равномерно-дистанционный, переменноравномерно-дистанционный, интервальный, повторный, контрольно-соревновательный и комбинированный.
31	Силовая подготовка	Развитие силы и силовой выносливости, специальные упражнения для развития отдельных групп мышц.
32	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
33	Соревнования	Первенство города
34	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
35	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона.	Разновидности полиатлона, техника и тактика отдельных видов полиатлона.
36	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика.
37	Соревнования	Первенство МО РФ.



#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>При проведении занятий по военно-спортивному многоборью используются принципы:</p> <p><i>Спиралевидной организации тренировочного процесса</i>, когда одна и та же тема, отработка двигательных навыков проходит на более высоком уровне, с большей нагрузкой, чем в предыдущий период.</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (для достижения конечной цели, поэтапных целей необходимо сначала осмыслить с воспитанником изучаемый материал).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неувоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д. ).</p> <p><b>Занятия военно-спортивным многоборьем строятся на практической подготовке:</b></p> <p><u>-Общефизическая подготовка.</u> ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)</li><li>-Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила) .</li></ul> <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u> Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u> В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
Основные методы работы	Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. По-

	<p>стороннее вмешательств может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p>Соревновательный.</p> <p>Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
Оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p><b>Предварительный контроль</b> проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p><b>Промежуточное тестирование</b> проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p><b>Итоговая аттестация</b> направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p>
Дидактический материал	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>1. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленной выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе; имитационные упражнения по своей форме напоминая или соответствуют; основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки ног и рук, а также их взаимодействие); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковому ритму и т.п.);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле.</p>
Техническое оснащение занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специализированная беговая форма одежды</li> <li>- специализированная плавательная форма одежды</li> <li>- стрелковое оружие и боеприпасы</li> </ul>

### 5. Список литературы

1. Волков И.П. Подготовка спортсмена-многоборца ГТО/И. П. Волков. - Минск: Вышэйш. шк.,1979.-108 с.
2. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся/ Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б.

3. Мейксон.- М. : Просвещение,1984.-63 с.- (Спорт в твоей жизни).
4. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 100с.
5. Афанасьев В.А., Вавилов В.Н., Загузова С.А., Каменских В.Н. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТ- НЕМ ПОЛИАТЛОНЕ . Детский тренер. Журнал в журнале «Физическая культура» 2\*01. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Тамбов.
6. Баранов В.Н. Соотношение средств беговой подготовки // Легкая атлетика, 1989. - №5.-с. 19-20.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 129 с.
8. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: «Физкультура и спорт»1983. - 176с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - ФКиС, 1988.-331 с.
11. Гильмутдинов Т.С. Управление подготовкой полиатлонистов на основе контроля энергетических меридианов организма / Гильмутдинов Т.С., Попов И.И. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 279-283.
12. Годик М.И. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт», 1980. - 146с.
13. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. - М.: «Физкультура и спорт», 1968. - 199с.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 260с.
15. Зимин В.Н. Подготовка к сдаче легкоатлетических норм ГТО. - Кострома. 1989. - 24с.
16. Зимин В.Н. Особенности тренировки в полиатлоне. Методические основы тренировочного процесса в летнем полиатлоне: Учебное пособие. Кострома. КГУ. 1996.
17. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: ФКиС, 1956. - 206с.
18. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128с.
19. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. // Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: «Физкультура и спорт», 1987. - 399с.
20. Лукин К.Ф., Филиппов Г.И. Подготовка спортсмена-многоборца. - М.: ДОСААФ, 1986. - 96с.
21. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 479с.
22. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. - М.: «Физкультура и спорт», 1979. - 166с.
23. Плавание. // Под общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: «Физкультура и спорт», 1984. - 289с.
24. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев.: Вища школа, 1984.
25. Филин В.П., Фомин Н.Н. Основы юношеского спорта. - М.: «Физкультура и спорт»\