

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Многоборье»**

**Возраст обучающихся 15-17 лет  
Срок реализации программы 1 год**

**Руководитель объединения:  
Алпатов А.В.,  
педагог дополнительного образования**

**Курск, 2021 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

*По уровню освоения* программа является *общекультурной*.

**Актуальность** общеобразовательной программы «Многоборье» заключается в том, что занятия физкультурой и спортом направлены не только на достижение высоких результатов. В большей степени они направлены на оздоровление учащихся. Круглогодичные и разнообразные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом прививаются важные навыки постоянного соблюдения бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Занятия позволяет педагогу решать социально-значимые задачи, такие как: воспитание коллективизма и коммуникативности, морально-волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, чувства долга, способствовать самореализации и саморазвитию обучающихся.

Кроме того программа направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, она включает в себя не только комплексы упражнений, направленных на развитие общей выносливости или выработку скоростно-силовых качеств на минимальном уровне, но и на совершенствование, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. Также программа позволяет учащимся освоить новые игровые виды спорта, такие как - стритбол, пионербол, бадминтон и многие другие, познакомится с некоторыми развивающими подвижными играми. Занятия по данной программе для учащихся могут стать как полезным дополнением к их личным тренировкам по какому-либо виду спорта, так и отличной возможностью поддерживать себя в хорошей физической форме и в целом вести здоровый образ жизни. В программе предусмотрены также упражнения на развитие общих координационных способностей, динамического и статического глазомера, общей и специальной гибкости, динамической и пассивной растяжки, что, несомненно, важно для развивающегося организма обучающихся, для его формирующегося позвоночника, складывающегося телосложения. Учеными доказано, что физическая нагрузка, как смена интеллектуальной деятельности наиболее эффективно позволяет сохранить организм учащихся в тонусе, необходимом для последующей учебной деятельности.

**Отличительной особенностью** данной программы является наличие в ней разделов военно-патриотического воспитания, направленные на получение начальных знаний о строевой и огневой подготовке.

**Адресатом программы** являются учащиеся от 15 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** обеспечение физического и личностного развития учащихся, их гражданско-патриотического воспитания, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Основные задачи программы**

Обучающие:

- познакомить с новыми подвижными и спортивными играми;
- обучить комплексу упражнений по общей физической подготовке;

- обучить комплексу упражнений по специальной физической подготовке;
- обучить основам строевой и огневой подготовки;
- обучить основам первой помощи и профилактики травматизма;
- обучить правилам техники безопасности.

Развивающие:

- способствовать развитию общей и специальной физической подготовки;
- способствовать развитию навыков, необходимых для активной игровой деятельности;
- способствовать развитию огневой подготовки;
- способствовать развитию строевой подготовки;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитать чувство собственного достоинства, долга, уверенность в себе и ответственности за свои действия перед другими;
- воспитать чувства коллективизма, патриотизма;
- способствовать формированию и развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества, необходимые спортсмену, и развить их до необходимого и достаточного уровня;
- сформировать полноценный аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
- продемонстрировать учащимся необходимость наличия мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Условия реализации программы***

Условия набора и формирования групп

В секцию принимаются все желающие в возрасте от 15 до 17 лет, *не имеющие медицинских противопоказаний*.

Количество занимающихся: 15 человек;

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции проходят в спортивном и тренажерном залах, на стадионе.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации занятий – беседа, инструктаж, теоретические, практические занятия, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- обобщение знаний и умений;
- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях разного уровня.

## ***Ожидаемые результаты***

### ***Предметные результаты:***

В ходе обучения по программе будут изучены:

- развитие основ строевой и огневой подготовки;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- комплекс упражнений по специальной физической подготовке;
- правила техники безопасности на занятиях по строевой, общей, специальной, огневой подготовке, при проведении спортивных, подвижных игр, эстафет и соревнований;
- правила подвижных, спортивных игр и эстафет;
- элементы строевой подготовки;
- звания российской армии,
- основы здорового образа жизни;
- роль профилактики травматизма;
- правила оказания первой помощи;
- освоение начальных практических форм оказания первой медицинской помощи и профилактики травматизма;
- устройство автомата, противогаза и пневматической винтовки;
- правила соревнований военно-патриотической игры «Зарница».

### ***Метапредметные результаты:***

- переход физического развития на новый более качественный уровень;
- выработка необходимых механизмов для преодоления коммуникативных барьеров;
- овладение технологиями логического выстраивания собственной осознаваемой деятельности и установления причинно-следственной связи;
- самостоятельное обучение технологиям рефлексии;
- формирование полноценной картины мира и осознание своего места в нем;
- появление способности к анализу собственных неудачных действий и своего места в неудачных действиях коллектива/малой группы;
- обучение процессу исправления индивидуальных и коллективных ошибок и усвоение прецедентов неудачной деятельности в профилактических целях;
- появление способности к планированию собственных действий;
- формирование механизма обработки и фильтрации информационных потоков;
- повышение качественного уровня взаимодействия с другими учащимися в малых группах.

### ***Личностные результаты:***

- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- усвоение феномена культуры здорового образа жизнедеятельности;
- прохождение дополнительных этапов социализации, социальной адаптации через взаимодействие в малых группах;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие навыков прогнозирования, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций и конфликтов;
- формирование навыков достижения сотрудничества и компромисса через взаимодействие между учащимися в ходе выполнения заданий спортивного характера и т.д.;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## Учебный план

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Специальная физическая подготовка	Правила техники безопасности.  Изучение и выполнение упражнений на развитие общей гибкости.  Метание гранат (500 гр) на точность с разбега.  Связки из элементов акробатики.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
2	Строевая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте.  Выполнение строевых упражнений на месте по команде и под счет командира.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
3	Строевая подготовка	Строевое приветствие.  Отработка движения строевым маршем под счет командира отряда.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
4	Строевая подготовка  Огневая	Выполнение строевых упражнений в движении по команде и под счет командира.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная

5	подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки.			
6	Огневая подготовка	Техника стрельбы из пневматической винтовки.  Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа по вертикальной типовой мишени, неполная сборка-разборка автоматов на время, надевание противогаза ГП-7 на время.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
7 6	Огневая подготовка  Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Обучение самостоятельному регулированию прицела и мушки пневматической винтовки без помощи подручных средств.  Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Изучение правил спортивных игр: бадминтон, пионербол, мини-футбол	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
7	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	Подвижные игры: «Метко в кольцо», «Поймай мяч»  Спортивные игры: пионербол.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
8	Общая физическая подготовка	Подтягивание в висе (прямым и обратным хватом) – юноши, гиперэкстензия – девушки  Бег на время 600, 800 метров. Круговая эстафета 8x50.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
9	Общая физическая подготовка	Эстафетный бег с передачей палочки.  Выполнение упражнений на развитие общей гибкости. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей со средним весом. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий и соревнований по общей физической подготовке.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная

10	Общая физическая подготовка	Бег на 60 и 100 метров на время. Круговая эстафета 16x100. Пассивная растяжка.  Бег в быстром темпе 1000 метров на время.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
11	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса с максимальной интенсивностью и утяжелителями	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
12	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Спортивные игры: Пионербол, стритбол, мини-футбол	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
13	Общая физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений на развитие различных способностей.			
14	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Баллистическая, статическая и пассивная растяжки.			
14	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Снайперы», «Вышибала». Спортивные игры: бадминтон. Эстафеты: «Бег в мешках», «Эстафета с преодолением различных препятствий».	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
15	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Комбинированные вариации спортивных и подвижных игр.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
16	Огневая подготовка	Обучение самостоятельному регулированию лямок противогаза ГП-7  Обучение стрельбе из пневматической винтовки по воздушным шарикам и иным нетиповым мишениям			
17	Огневая подготовка	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа. Стрельба из пневматической винтовки с учетом поправки на ветер.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная

18	Огневая подготовка	Неполная сборка-разборка автомата, надевание противогаза ГП-7.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
19	Специальная физическая подготовка	Прыжки в мешках, перемещение по пластунски, метание колец на «кольцеброс».			
20	Специальная физическая подготовка	Метание малого набивного мяча на точность в вертикальную цель. Работа над высоким и низким стартом. Метание среднего набивного мяча на дальность.	4	Комбинированное занятие	Промежуточная
21	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей.  Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
22	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие статического и динамического глазомера.	4	Комбинированное занятие	Промежуточная
23	Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие взрывной силы мышц ног и рук.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
24	Строевая подготовка	Повороты на месте. Исполнение строевой песни без движения. Отработка строевых упражнений на месте.	4	Комбинированное занятие	Промежуточная
25	Строевая подготовка	Перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй. Отработка строевых упражнений в движении.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
26	Строевая подготовка	История России. Знаки воинской доблести. Символика РФ. Конституция РФ.	4	Комбинированное занятие	Промежуточная
27	Строевая подготовка	Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда.	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
28	Строевая подготовка	Строевых команды на месте: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Ко мне в две/одну шеренгу становись!»	2	Комбинированное занятие	Промежуточная
29	Контрольное тестирование	Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки	4	Комбинированное занятие	Промежуточная

		уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаниях и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.		занятие	
30	Итоговое занятие	Подведение итогов 1-ого года обучения.  Анализ достижений. Индивидуальные рекомендации	4	Комбинированное занятие	Промежуточная
<b>ИТОГО:</b>				<b>72</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

Здоровый образ жизни. Гигиена, ее роль в жизни человека и спортсмена. Особенности режима дня и питания спортсмена, их значение.

### **2. Профилактика травматизма и первая помощь.**

Теория. Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Основные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого.

Практика. Выполнение переноски условно раненого. Выполнение перевязок условно раненого.

### **3. Общая физическая подготовка.**

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

#### Практика.

- Выполнение упражнений на развитие **силовых способностей**:
- отжимания;
- подтягивание в висе (прямым и обратным хватами);
- подъемы туловища из положения лежа на спине;
- подъемы туловища и ног из положения лежа на спине (на мате);
- толчки гири правой и левой рукой от плеча;

- приседание с гантелями;
- жим гантелей лежа;
- тяга гантели в наклоне;
- подъем гантели на бицепс стоя;
- жим гантелей сидя (французский жим) (вес 5-10 кг.);
- подъем туловища из положения лежа (за 30 секунд);
- скручивания на скамье;
- подтягивания на гравитоне;
- гиперэкстензия;
- жим ногами лежа без дополнительного веса;
- перетягивание каната.
- Выполнение упражнений на развитие **скоростно-силовых способностей**:
  - прыжок в длину с места;
  - пятерной прыжок (многоскок);
  - прыжки на одной ноге;
  - прыжки в высоту с разбега;
  - прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу;
  - прыжки вверх с отягощением в руках;
  - прыжки на предметы (степ-площадку, скамейку, нагромождение матов);
  - прыжки с доставанием предметов;
  - прыжки через предметы;
  - спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх и вперед;
  - многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
  - прыжки с изменением направления движения;
  - прыжки через скакалку (чредование быстрого и медленного темпа);
  - броски набивного мяча из различных положений двумя руками, одной рукой;
  - подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время;
  - отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой;
  - наклоны и повороты туловища без отягощений, с отягощением;
  - быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках);
  - быстрый подъем тела и ног из упора лежа;
  - челночный бег 10х5м.
- Выполнение упражнений на развитие **скоростных качеств**:
  - бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров;
  - круговая эстафета 8х50, 16х100.
- Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей**:
  - кувырки вперед и назад;
  - длинный кувырок вперед;
  - эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
- Выполнение упражнений на развитие **общей выносливости**:
  - бег на 600, 800, 1000 метров;
  - легкий бег без остановок 1000 метров;
  - бег в среднем темпе 600, 800, 1000 метров (без остановок; на время);

- бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров;
- бег в быстром темпе 1000 метров(на время).
- Выполнение упражнений на развитие **общей гибкости**:
  - наклоны в стороны;
  - сгибания корпуса (руки к носкам);
  - скручивания;
  - выпады;
  - растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги;
  - перекаты с ноги на ногу;
  - баллистическая, статическая и пассивная растяжки.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие **специальной выносливости**:
  - бег 600, 800, 1000 метров с автоматом, противогазом;
  - бег 800, 1000 метров с препятствиями;
  - бег со средней скоростью 2000 м;
  - бег по песку;
  - бег с сопротивлением (жгут);
  - бег по лестнице;
  - бег в горку с уклоном 3 градуса и более.
- Выполнение упражнений на развитие **статического и динамического глазомера**:
  - метание теннисного и малого набивного мячей на дальность и точность в вертикальную цель;
  - метание гранат (500 грамм) на точность с разбега;
  - метание колец на «кольцеброс».
- Выполнение упражнений на развитие **кинетических способностей**:
  - перемещение по-пластунски;
  - прыжки в мешках;
  - метание мяча, гранаты (500 грамм)на дальность с разбега;
  - связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед, кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках, полушпагат).
- Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук**:
  - выпрыгивания из низкого приседа;
  - прыжки в длину с разбега;
  - прыжки в высоту с разбега;
  - высокий и низкий старт;

- перетягивание каната;
- метание среднего и большого набивных мячей на дальность (разными способами);
- «пистолетик» (приседания на 1 ноге);
- жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом (на тренажере);
- прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса.

## **5. Строевая подготовка.**

Теория. Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки. Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте. Памятные даты в истории России. Полководцы и народные герои. Знаки воинской доблести. Символика Российской Федерации: флаг, герб, гимн. Конституция Российской Федерации.

Практика. Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Равнение на средину!», «Отряд, разойди-сь», «Отряд, в одну – две шеренги станови-сь»; строевое приветствие; расчет отряда (по порядку номеров, на первый-второй); перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй; повороты на месте; команды; исполнение строевой песни без движения.

## **6. Огневая подготовка.**

Теория. Устройство автомата, противогаза, пневматической винтовки. Техника неполной сборки и разборки автомата. Техника надевания противогаза. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа; неполная разборка и сборка автомата; надевание противогаза.

## **7. Подвижные, спортивные игры, эстафеты.**

Теория. Виды игр (подвижные и спортивные). Правила проведения подвижных игр. Правила спортивных игр: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Правила проведения командных эстафет. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество. Судейские жесты.

Практика. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала».

Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, стритбол, бадминтон. Чтение судейских жестов. Эстафеты: «Бег в мешках», «Гонка обручем», «Надень кольцо», «Эстафета с преодолением различных препятствий».

## **8. Контрольное тестирование.**

Теория. Виды контрольных испытаний. Тестовые упражнения для оценки уровня развития различных физических качеств и способностей. Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний и соревнований. Анализ сдачи контрольных нормативов.

Практика.Выполнение контрольных испытаний.

## **9. Итоговое занятие.**

Теория.Подведение итогов 1-го года обучения. Анализ достижений.Индивидуальные рекомендации.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешной реализации программы используются следующие *формы организации деятельности:*

- индивидуально-групповые (при выполнении индивидуализированных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки, а также огневой подготовки);
- групповая(при изучении нового материала, в особенности касающегося разделов: подвижные, спортивные игры и эстафеты; строевая подготовка и т.д.).

**В ходе обучения по данной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используются следующие педагогические технологии:**

- личностно-ориентированное обучение при выполнение индивидуализированных комплексов упражнений, направленных на обучение правильности работы тех или иных групп мышц у обучающихся, развитии индивидуальной огневой подготовки и т.д.
- технология уровневой дифференциации используется при разделении комплексов упражнений в соответствии с уровнем физического развития обучающихся; возрастом обучающихся и т.д.
- обучение в сотрудничестве – при изучении коллективных способов спортивного и творческого взаимодействия.
- Мастер – класс – при демонстрации педагогом, реализующим программу, правильности выполнения упражнений; целостности и системности изучаемых комплексов; а также во время открытых занятий обучающихся второго года обучения, проводимых для учащихся первого года обучения.
- Игровые технологии – применяются в ходе изучения парадигмы раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты», а также различные элементы данного метода применяются на протяжении всего обучения по программе.
- Здоровье сберегающие технологии –возрастная дифференциация упражнений и иных нагрузок; формирования феномена здорового образа жизни.
- Информационно-коммуникативные технологии – в течении всего периода обучения, в особенности в ходе изучения раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты».

### **Система контроля результативности**

Каждый из девяти разделов имеет собственную форму контроля.

- Первые два раздела «вводное занятие» и «профилактика травматизма и первая помощь» являясь наиболее актуальными и демонстрируют свою результативность путем обобщение полученных знаний и умений в конце обучения по каждому из разделов с целью выявления результатов применяются методы беседы и наблюдения. Наиболее крупные разделы «общая физическая подготовка» и

«специальная физическая подготовка» подразумевают форму контроля в виде сдачи контрольных нормативов в конце прохождения общеобразовательных/общеразвивающих вышеназванных тем в рамках данной программы.

- Для раздела «подвижные, спортивные игры и эстафеты» формой подведения итогов является также участие в соревнованиях.
- «Контрольное тестирование» - форма подведения итогов: тестирование, проводимое по итогам прохождения программы
- «Итоговое занятие» подразумевает форму подведения итогов – обобщение полученных знаний и умений – оглашение результатов контрольных тестирований, общие выводы, рефлексия учащихся и обратная связь. Выявление – беседа.

Данные оценочные и обобщающие действия производятся с целью определения уровня восприятия программы обучающимися, внесения коррекций в комплексы упражнений по итогам обучения или прохождения различных разделов, если возникает такая необходимость, выявление уровня заинтересованности учащихся в занятиях по программе.

## **Информационное обеспечение**

*Используемые педагогом и студентами интернет-сайты и ресурсы:*

- Как полюбить бег, выбор обуви [Электронный ресурс]. – URL: <https://disk.yandex.ru/i/gpqjPrNIDdpKLQ> (дата обращения: 15.01.2021).
- ЛазерРан [Электронный ресурс]. – URL: <https://cloud.mail.ru/public/9c5N/pdFYEqxex> (дата обращения: 15.01.2021).
- Невозможное возможно [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=UjMPkct9eRo> (дата обращения: 15.01.2021).
- Ошибки постановки стопы [Электронный ресурс]. – URL: <https://disk.yandex.ru/i/kX-IIPN0U4s5XQ> (дата обращения: 15.01.2021).
- Сайт МБУДО ЦДО «Алые паруса» [Электронный ресурс]. – URL: <http://xn--b1agaaaqzlcckthghd.xn--p1ai/> (дата обращения: 15.01.2021).
- Сайт Федерации современного пятиборья, многоборий и военно-прикладных видов спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://mnogoborez.ru/> (дата обращения: 15.01.2021).
- Спектр профессий: задай вопрос [Электронный ресурс]. – URL: [https://vk.com/cdo\\_ap?z=video-85906213\\_456239385%2Fpl\\_-85906213\\_-2](https://vk.com/cdo_ap?z=video-85906213_456239385%2Fpl_-85906213_-2) (дата обращения: 15.01.2021).
- Стрельба на фестивале [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=rAt17eHldMU> (дата обращения: