

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ростовской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»  
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю

Директор ГБУ ДО РО СШОР № 22



А.М. Сурженко

2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
Подготовки по виду спорта «Современное пятиборье»**

**Разработана на основании Федеральных государственных требований  
по реализации дополнительных образовательных программ  
спортивной подготовки по видам спорта**

Составили программу:

Заместитель директора по УСР	Юрасов Г.В.
Инструктор-методист	Гречкина К.Д.
Тренер-преподаватель	Савихин В.П.

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» .....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %.	10
2.3.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах .....	11
2.4	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную образовательную программу .....	12
2.5.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	12
2.6.	Рекомендуемое распределение тренировочной нагрузки .....	13
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	13
2.8.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	13
2.9.	Объем соревновательной деятельности.....	15
2.10	Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье».....	16
2.10.1	Этап подготовки НП - 1, недельная нагрузка 6 часов.....	16
2.10.2	Этап подготовки НП - 2, недельная нагрузка 8 часов .....	17
2.10.3	Этап подготовки УТЭНС - 1, недельная нагрузка 10 часов.....	18
2.10.4	Этап подготовки УТЭНС - 2, недельная нагрузка 12 часов.....	19
2.10.5	Этап подготовки УТЭУС - 3, недельная нагрузка 14 часов.....	20
2.10.6	Этап подготовки УТЭУС - 4, недельная нагрузка 5 часов.....	21
2.10.7	Этап подготовки УТЭУС - 5, недельная нагрузка 16 часов.....	22
2.10.8	Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов.....	23
2.10.9	Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часа.....	24
2.11.	Календарный план воспитательной работы .....	25
2.12	План антидопинговых мероприятий.....	27
2.13	Инструкторская и судейская практика.....	29
2.14.	Структура годичного цикла .....	31
3.	Система контроля.....	50
3.1.	На этапе начальной подготовки.....	50

3.2.	На тренировочном этапе.....	51
3.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	51
3.4.	На этапе высшего спортивного мастерства.....	51
3.5.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье».....	52
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	58
3.7	Применение восстановительных средств в тренировочном процессе ...	58
4.	Рабочая программа по виду спорта «Современное пятиборье» .....	61
4.1.	Учебно-тематический план .....	61
5.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	63
5.1	Требования к материально-техническому обеспечению .....	63
5.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем .....	64
5.3.	Обеспечение спортивной экипировкой .....	66
5.4	Кадровые условия реализации образовательной программы спортивной подготовки .....	71
6.	Информационное обеспечение	71
6.1.	Список литературных источников.....	71
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	72

## **1. Общие положения.**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 22» далее (ГБУ ДО РО «СШОР № 22»), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «Современное пятиборье», определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденным приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1066, зарегистрированным в минобласти РФ 14.12.2022 № 71499, приказами Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 № 575, от 03 августа 2022 г. № 637. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральный закон от 04.12.2014 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ред. от 31.12.2014г.) При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности ГБУ ДО РО «СШОР № 22» на период 2023-2033 год. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель в период основной подготовки + 6 недель самостоятельной подготовки).

Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, сложный и увлекательный вид многоборья, относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Особенность этого вида спорта состоит в том, что предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а к специальным умениям и способностям безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (техничко-тактическое мастерство, психологическая устойчивость).

При разработке учебно-тренировочного процесса в данной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки учитывались специфические особенности вида спорта «Современное пятиборье».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта «Современное пятиборье» и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов, как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в синхронном плавании, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства с включением конкретных видов спортивной подготовки в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание. Предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической).

1.2. Целю программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта «Современное пятиборье» и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях, гармонического развития занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье»**

Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, сложный и увлекательный вид многоборья, относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Современное пятиборье включает в себя конкур (верховая езда с преодолением препятствий), фехтование на шпагах, плавание, легкоатлетический кросс с стрельбой из электронного пистолета (стимулятора). Цель современного пятиборья - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Особенность этого вида спорта состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных дисциплин, из которых в одних (в плавании и беге) высокие требования предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а в трех других (в фехтовании, стрельбе и верховой езде) – к специальным умениям и способности безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (технично-тактическое мастерство, психологическая устойчивость).

При разработке учебно-тренировочного процесса в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки учитывались специфические особенности современного пятиборья: взаимосовместимость и взаимовлияние.

Взаимосовместимость предопределяет сочетание видов пятиборья в ежедневном и недельном цикле тренировки. (Из-за недостатка времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами в сравнительно коротком промежутке времени, практически в одном тренировочном занятии, а некоторые виды спорта иногда оказывают прямо отрицательное влияние).

Взаимовлияние видов пятиборья основано на явлении «переноса качеств» - тренировка в одном виде пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергетических затрат.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта «Современное пятиборье» и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов, как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам

обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в водном поло, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства с включением конкретных видов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по виду спорта водное поло.

Предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней образовательной программы спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств синхронниц: быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Ростовской области и России;
- организация образовательной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей по синхронному плаванию).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» является официальным документом, в соответствии с которым организуется учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО РО «СШОР № 22».

Система многолетней дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проходит в несколько этапов:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,

- этап высшего спортивного мастерства.

Согласно дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» зачисляются дети в возрасте от 10 лет. Порядок зачисления лиц установлен внутренним приказом директора и предусматривает выполнение контрольных нормативов в присутствии приемной комиссии.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и дальнейший отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭНС – 1, 2, 3 года обучения и УТЭУС – 4, 5 года обучения) формируется на конкурсной основе из практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие нормативы по общефизической, специальной физической подготовке и технической. Перевод с первого года освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки тренировочного этапа на последующие осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольных испытаний и выполнивших спортивный разряд «Кандидат мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства по результатам контрольных испытаний и выполнивших спортивное звание «Мастера спорта России».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Утверждение планов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится директором ГБУ ДО РО «СШОР № 22». При его разработке учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп с расчетом на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях ГБУ ДО РО «СШОР № 22» и дополнительные 6 недель - тренировки по



индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха (в период отпуска тренера). Согласно правилам внутреннего трудового распорядка учреждения, отпуск тренера-преподавателя включает в себя 42 календарных дня ежегодного основного оплачиваемого отпуска.

С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку. В зависимости от периодизации спортивной подготовки (подготовительный период, соревновательный период, восстановительный период) также изменяется нагрузка на отдельные виды подготовки. Для обеспечения круглогодичности подготовки, к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Расписание учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» составляется с учетом взаимовлияния эффектов учебно-тренировочных нагрузок и утверждается директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования предъявляемые дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах**

### спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
			Минимальное		Максимальное
Этап начальной подготовки	3	10	до года	15	30
			свыше года	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	до 3 лет	12	20
			свыше 3 лет	8	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2		15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1		12

### 2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения								
		1 года	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	17-23	17-23	17-23	14-18	14-18	8-11	5-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	7-9	7-9	7-9	9-12	9-12	10-14	10-13
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	3-6	3-6	3-6	4-8	4-8	4-8	5-8
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-64	59-75	60-81	60-81	60-81	60-68	60-68	65-90	63-80
5.	Теоретическая, психологическая	-	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	3-12

	(%)									
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	2-4	5-8

**2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах**

№ п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Год обучения										
		1 года	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			без ограничений	без ограничений
1.	Общая физическая подготовка (%)	94	104	120	144	131	150	168	114	87		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	56	36	42	44	87	100	112	146	150		
3.	Спортивные соревнования (%)	-	4	15	22	29	33	38	42	75		
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	156	248	312	374	437	500	562	676	799		
5.	Теоретическая, психологическая (%)	-	15	16	20	22	25	27	32	50		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	5	6	7	8	9	10	25		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-	6	9	10	14	15	16	20	20	62		

тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)										
Всего часов	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма учащегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья учащихся ГБУ РО «СШОР № 22» один раз в год проводится в ГБУ РО «ЛРЦ № 1», после чего выдается заключение по каждому учащемуся о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст учащихся неограничен.

#### **2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-5	4-6	7-10	7-11	12-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-260	208-312	364-624	364-624	364-624	468	468

## **2.6. Рекомендуемое распределение тренировочных нагрузок\***

Виды тренировочных занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения								
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
ОФП	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Бег	1	2	2	2	2	3	3	4	5
Плавание	3	3	3	3	3	5	5	5	5
Стрельба		1	1	2	2	2	3	3	4
Фехтование			1	2	3	3	3	3	4
Конкур					1	1	2	3	4
Всего часов	6	8	10	12	14	16	18	20	24

\*Рекомендуемое распределение объема тренировочной нагрузки может варьироваться в зависимости от расписания тренировочных занятий, годового плана-графика тренера-преподавателя.

## **2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в год	34	48	56	64	78	85	94	104	120
Количество тренировок в год	17	24	28	32	39	43	47	52	60

## **2.8. Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.9. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До Года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До трёх лет (УТЭНС)	Свыше трёх лет (УТЭУС)		
Контрольные	2	2	3	4	4	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

**2.10. Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»**

**2.10.1.Этап подготовки НП, год спортивной подготовки 1, недельная нагрузка 6 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
Общая физическая подготовка	2	6	6	7	6	6	6		6	6	6	6	94
	4						27						
Специальная физическая подготовка	3	5	5	5	5	5			5	5	5	5	56
	3												
Спортивные соревнования													-
Техническая и тактическая подготовка	13	15	13	14	15	15	15		13	15	13	15	156
Теоретическая и психологическая подготовка													-
Инструкторская и судейская практика													-
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль			2						2		2		6
Общее количество тренировок в месяц	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Количество часов в месяц	18	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	278
Количество часов в месяц период активного отдыха по индивидуальным планам	7						27						34
ВСЕГО количество часов в месяц	25	26	26	26	26	26	27	26	26	26	26	26	312



**2.10.2. Этап подготовки НЦ, год спортивной подготовки 2, недельная нагрузка 8 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	3	5	6	5	6	6	6		5	6	5	5	104
	4						42						
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	4		3	3	4	3	36
	2												
Спортивные соревнования		1		1					1		1		4
Техническая и тактическая подготовка	22	23	23	22	23	23	22		23	22	22	23	248
Теоретическая и психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1		1	2	1	2	15
Инструкторская и судейская практика													-
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль			1	1	1	1	1		1	1	1	1	9
Общее количество тренировок в месяц	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Количество часов в месяц	24	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	369
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	6							42					48
ВСЕГО количество часов в месяц	34	34	34	34	34	34	34	42	34	34	34	34	416

**2.10.3. Этап подготовки УТЭНС - 1, недельная нагрузка 10 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												коп-во часов в год
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
Общая физическая подготовка	3	7	7	7	7	7	7		7	7	6	6	120
	5						44						
Специальная физическая подготовка	1	4	3	4	4	4	3		4	4	4	4	42
	3												
Спортивные соревнования	1	1	2	1	1	1	2		1	2	1	2	15
Техническая и тактическая подготовка	28	29	29	29	28	28	29		29	27	28	28	312
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1		2	1	2	2	16
Инструкторская и судейская практика	1				1		1			1	1		5
Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
Общее количество тренировок в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество часов в месяц	32	43	44	43	44	43	43	43	43	43	43	43	464
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	12						44						56
ВСЕГО количество часов в месяц	44	43	44	43	44	43	44	44	43	43	43	43	520

**2.10.4. Этап подготовки УТЭНС - 2, недельная нагрузка 12 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ- ВО ЧАСОВ В ГОД
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	9	8	8	9	8	8		8	9	8	8	144
	в период активного отдыха по инд. планам							52					
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	1	4	4	4	4	4		4	4	4	4	44
	в период активного отдыха по инд. планам	3											
Спортивные соревнования	2	1	2	2	2	1	2		1	2	1	2	22
Техническая и тактическая подготовка	34	34	34	34	34	34	34		34	34	34	34	374
Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	2	2	1	2	2		2	2	2	2	20
Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1			1		1		6
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	2	1	2	1	2	2		2	1	2	2	14
Общее количество тренировок в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	560
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	12						52						64
ВСЕГО количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**2.10.5. Этап подготовки УТЭНС - 3, недельная нагрузка 14 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ- ВО часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
	в период основной подготовки	3	7	8	7	7	6	6		5	5	6	
в период активного отъезда по инд. планам	4						62						
в период основной подготовки	4	8	7	8	8	8	8		8	8	8	8	87
в период активного отъезда по инд. планам	4												
Спортивные соревнования	3	3	2	2	3	3	2		3	3	3	2	29
Техническая и тактическая подготовка	40	40	39	40	39	39	40		40	40	40	40	437
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика			1		1	1	1			1	1	1	7
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1		2	1	1	1	2		2	2		3	15
<b>Общее количество тренировок в месяц</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>416</b>
<b>Количество часов в месяц</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>		<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>650</b>
<b>Количество часов в месяц в период активного отъезда по индивидуальным планам</b>	<b>8</b>						<b>62</b>						<b>78</b>
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>		<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

**2.10.6. Этап подготовки УТЭУС - 4, недельная нагрузка 16 часов (академических час)**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	6	7	7	7	7	7		7	7	7	7	150
	в период активного отдыха по инд. планам	8						73					
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	5	9	10	9	9	9		9	9	9	9	100
	в период активного отдыха по инд. планам	4											
Спортивные соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	33
Техническая и тактическая подготовка	46	46	46	45	45	46	46	46		45	44	45	500
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2		2	3	2	25
Инструкторская и судейская практика			1	1	1		1	1		1	1	1	8
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	2		2	2	1	1		2	2	2	16
Общее количество тренировок в месяц	36	38	38	38	38	38	38		38	38	38	38	416
Количество часов в месяц	57	69	69	69	69	69	69		69	69	69	69	747
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	12							73					85
ВСЕГО количество часов в месяц	69	69	69	69	69	69	69	73	69	69	69	69	832

**2.10.7. Этап подготовки УТЭУС - 5, недельная нагрузка 18 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	1	8	8	8	8	8	8		8	9	8	8	168
	8							78					
Специальная физическая подготовка	2	11	11	10	10	10	10		10	10	10	10	112
	8												
Спортивные соревнования	4	4	3	4	3	4	3	4		3	3	3	38
Техническая и тактическая подготовка	51	51	51	51	51	51	51	51		51	51	52	562
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	3	2	3	2	3	3		3	2	2	27
Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1			1	1	1	9
Медициобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	2	1	1	2	2	2	2		2	2	2	20
Общее количество тренировок в месяц	36	38	38	38	38	38	38		38	38	38	38	416
Количество часов в месяц	62	78	78	78	78	78	78		78	78	78	78	842
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	16							78					94
ВСЕГО количество часов в месяц	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**2.10.8. Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	1	2	3	2	3	2	3		2	2	2	2	114
	2							88					
Специальная физическая подготовка		13	14	13	13	13	13		14	13	13	13	146
	14												
Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4		3	4	3	42
Техническая и тактическая подготовка	62	62	61	61	61	62	61	61		61	62	62	676
Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3		3	3	3	32
Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1		1	1	1	10
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	2	2	1	2	1	2	2		2	2	2	20
Общее количество тренировок в месяц	36	38	38	38	38	38	38		38	38	38	38	416
Количество часов в месяц	61	86	87	86	87	86	87		86	87	86	87	936
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	16							88					104
ВСЕГО количество часов в месяц	87	86	87	86	87	86	87	88	86	87	86	87	1040

**2.10.9. Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часа**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ- ВО ЧАСОВ В ГОД
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	87
								104					
Специальная физическая подготовка		16	16	16	16	15	16		16	16	16	16	150
	16												
Спортивные соревнования	4	4	5	4	5	4	5	5		4	5	4	75
Техническая и тактическая подготовка	74	74	74	74	74	74	74	73		74	74	73	799
Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	3	4	3	4	3	4		3	3	4	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	25
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	2	2	2	2	2	3	2		3	2	2	62
Общее количество тренировок в месяц	36	38	38	38	38	38	38		38	38	38	38	416
Количество часов в месяц	88	104	104	104	104	104	104		104	104	104	104	1128
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	16							104					120
ВСЕГО количество часов в месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248



## 2.11. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий. ведение протоколов;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня, с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха,</li> </ul>	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливании укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Ростовской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО РО «СШОР № 22», реализующей образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО РО «СШОР № 22», реализующей образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.12. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА	1 раз в год Хворостов М.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА	1-2 раза в год Хворостов М.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

		7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА</b>	1-2 раза в год Хворостов М.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА</b>	1-2 раза в год Хворостов М.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА</b>	1-2 раза в год Хворостов М.
	5.Родительское собрание	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в Ростовской области РУСАДА</b>	1-2 раза в год Хворостов М.

### 2.13. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана тренировочных занятий. Инструкторско-судейскую практику следует начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

#### План инструкторско-судейской практики

<b>Год обучения</b>	<b>Знания и умения учащихся</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Тренировочный этап</i>		
1-ый	Овладение терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	4
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в стрельбе и фехтовании. Изучение основных обязанностей судей.	6

3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	8
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники фехтования. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	8
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	8
<i>Этап спортивного совершенствования</i>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований, подсчета очков. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	8
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	8

## 2.14. Структура годового цикла

Годичный цикл

Макроциклы (периоды)	
<p><b>Подготовительный:</b> Строится на основе упражнений, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки. (около 7 месяцев)</p>	<p><b>Соревновательный:</b> Направлен на дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности (около 4,5 месяцев)</p>
<p><b>Переходный:</b> Направлен на полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне тренированности (1,5 месяца)</p>	

Этапы	
<p><b>Общеподготовительный</b> Направлен на повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых технических и психологических качеств (4 месяца)</p>	<p><b>Специально-подготовительный</b> Направлена на повышение специальной работоспособности, развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе (3 месяца)</p>

Этапы	
<p><b>Отборочно-подготовительный</b> Сортсмены принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях (2 месяца)</p>	<p><b>Этап основных соревнований</b> Сортсмены принимают участие в основных и главных соревнованиях по регламентированной программе соревнований (1,5 месяца)</p>

Микроциклы (недельные циклы)	
<p><b>Предсоревновательный</b> Направлен на повышение или снижение нагрузки</p>	<p><b>Соревновательный</b> Строится с учетом режима предстоящих соревнований</p>
<p><b>Послесоревновательный</b> Имеет разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность</p>	

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные, главные).

## Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной



формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими

изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному,

переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных

микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### *Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки учащихся на общеподготовительном этапе выделяют тягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель тягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у учащихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и



монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали

главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у

конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма,

разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в

основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей

подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки учащихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.



В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у учащихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей

продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **3. Система контроля**

По итогам освоения образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основами техники по виду спорта «водное поло»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

### **3.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий
- изучить антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Ростовской области, начиная с четвертого года;
- поручить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах соревнований по виду спорта «Водное поло»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года,
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Ростовской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» сопровождается аттестацией обучающихся, ГБУ ДО РО «СШОР № 22» реализующей программу. На основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) а также с учётом результатам участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье»**

Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится четыре раза в год, в присутствии комиссии.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не более		не более	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Бег 500 м	Мин, с	не менее		не менее	
			2.30	2.45	2.20	2.35

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8,05	9,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	с	не более	
			1.20	1.25
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.5.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.15	2.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

**Методические указания по организации тестирования**

1. Бег на 30 м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Челночный бег 3 x10 м Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует

касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении ног.

3. Прыжок в длину с места. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Отжимания. Руки на ширине плеч, требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота счет прекращается.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Положение лежа на полу на спине, ноги закреплены, руки за головой, поднимание туловища. количество раз за 1 минуту.

6. Бег 2000 м, 3000 м. Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!». На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем.

### *Содержание и направленность физической подготовки*

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие пятиборцев, укрепление их здоровья и совершенствование основных двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой достижения высоких результатов как в отдельных видах пятиборья, так и по всему комплексу.

Физическая подготовка пятиборцев складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и совершенствование разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические и легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры, особенно футбол, баскетбол по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, спортивная ходьба и др.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в тренировочной работе с юными пятиборцами, где овладение техникой отдельных видов пятиборья осуществляется на базе разностороннего физического развития. По мере перехода юных пятиборцев в старшие возрастные группы физическая подготовка приобретает все более специализированный характер. Однако средства общей физической подготовки используются и взрослыми пятиборцами – как средства активного отдыха.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья. В каждом

конкретном цикле из числа многообразных упражнений выбирают те, которые способствуют развитию силы определенных групп мышц, или гибкости, нужной для выполнения основных упражнений, или скорости и быстроты определенных движений или являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

Так, к средствам СФП в верховой езде относятся упражнения для развития равновесия, силы отдельных групп мышц, особенно приводящих мышц бедра; упражнения для укрепления посадки; разнообразные гимнастические упражнения на коне в движении шагом, рысью, галопом; преодоление препятствий без стремян; элементы вольтижировки.

В фехтовании средствами СФП являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; приседания и выпрыгивания, разнообразные прыжково-беговые упражнения; упражнения в выпадах и возвращении с выпада: передвижения шагами и скачками в боевой стойке; упражнения в скоростных атаках с различных дистанций в сочетании с передвижениями.

В плавании и беге как средства СФП используются упражнения для развития подвижности в суставах: различные маховые и вращательные движения, упражнения для развития силы рук, ног и туловища – с тяжестями, амортизаторами, набивными мячами, отжимания, разнообразные прыжково-беговые упражнения и т.п.

### ***Содержание и направленность технической подготовки***

Техническая подготовка имеет особо важное значение в связи с тем, что три вида комплекса - верховая езда, фехтование и стрельба - относятся к технически сложным видам спорта. Успехи в этих видах определяются в основном не столько уровнем развития процессов энергообразования и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сколько совершенством технического мастерства, проявлением тактических способностей и волевых качеств.

Высокие результаты в плавании и беге также в значительной степени определяются совершенством владения спортивной техникой.

Подготовка в современном пятиборье – длительный и многообразный процесс, так как спортсмену необходимо овладеть техникой пяти совершенно различных видов спорта, в каждом из них пройти сложный путь от первоначального обучения основам техники в упрощенных условиях до искусного владения разнообразными движениями и действиями в условиях напряженной спортивной борьбы, максимального проявления силы, скорости, выносливости.



Особое значение приобретает тщательность и последовательность в овладении спортивным мастерством. Если на начальной стадии обучения пятиборца основы техники выполнения основных движений и действий в видах будут заложены неправильно, то в дальнейшем, когда значительно возрастает объем интенсивность нагрузок, ошибки и неправильные движения закрепятся. В результате у пятиборца даже с прекрасными физическими данными сформируется неправильная, не экономная техника, которая не позволит ему добиться высоких результатов. Всякое форсирование в технической подготовке, особенно в работе с юными пятиборцами, может привести к непоправимо отрицательным последствиям. Поэтому тщательность и последовательность первоначального обучения во всех видах пятиборья, особенно в фехтовании, верховой езде, плавании и стрельбе, - необходимое условие предпосылок к высокому спортивному мастерству.

По мере роста спортивного мастерства повышаются требования и к физическим качествам, особенно к силе, скорости, выносливости. Поэтому техническая подготовка пятиборцев должна осуществляться в неразрывном единстве с физической подготовкой.

### *Содержание и направленность тактической подготовки*

Тактическая подготовка предусматривает развитие специальных способностей, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний. В современном пятиборье тактическое мастерство спортсмена особое значение приобретает в фехтовании. В этом виде умение обыграть противника, ввести его в заблуждение, создать неожиданные для него моменты – одно из необходимых условий эффективности боевых действий. В бою равных по своей физической и технической подготовке противников победу одерживает тот, кто окажется более искусным в тактическом отношении.

Основной путь развития тактических способностей в фехтовании – систематическая тренировка в применении приемов в разнообразных ситуациях под руководством тренера и практика тренировочных боев с различными противниками. Для формирования тактических способностей огромное значение имеет систематический разбор действий спортсмена в тренировочных и соревновательных боях, анализ недостатков и положительных моментов и четкая постановка задач дальнейшего тактического совершенствования.

Тактическая подготовка важна и в других видах пятиборья. Например, в плавании и беге успех на соревнованиях во многом зависит от наиболее правильного распределения сил, применения различных скоростей на отдельных участках дистанции. Поэтому отрабатываются различные тактические схемы прохождения дистанции, варианты перехода скоростей.

В тактической подготовке по верховой езде важно умение спортсмена определять характер лошади и правильно применять средства управления. Успех в значительной степени зависит также от того, насколько правильно намечен план прохождения маршрута в целом и на отдельных отрезках (с учетом рельефа местности, характера препятствий, состояния грунта, погоды и других условий).

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой этих видов. По мере роста технической оснащенности

развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приемов и действий

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде пятиборья, как стрельба и фехтование. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте. Необходимые личностные качества пятиборцев развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном (спортивной специализации) этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстроменяющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности в каждом виде современного пятиборья. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. От этого во многом зависит планомерный рост спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов в отдельных видах пятиборья в целом.

### **3.7. Применение восстановительных средств в тренировочном процессе.**

Многолетняя подготовка пятиборцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления в соревнованиях как в отдельных видах пятиборья, так и по всему комплексу, и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

У пятиборцев наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата, проявляющиеся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии болезненных ощущений в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

**Педагогические** средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов современного пятиборья и величиной нагрузки в них;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду пятиборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборью (троеборью, четырехборью);
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду пятиборья;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в видах пятиборья, величины нагрузки в каждом виде (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

**Психологические** средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
  - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
  - переключение внимания, успокоение;
  - идеомоторная тренировка;
  - психорегулирующая тренировка;
- К медико-биологическим средствам относятся:

**Гигиенические** средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические** средства восстановления:

- душ: теплый контрастный,
- спортивные растирания,
- массаж (общий, локальный, вибро- гидромассаж),

- русская парная и суховоздушная (сауна) баня,
- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),
- электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

При работе с перспективными спортсменами целесообразно строить тренировочный процесс таким образом, чтобы постоянно работать над такими физическими качествами как, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности, особое внимание рекомендуется уделять скоростным способностям и выносливости.

Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его удерживать 3-5с.

Контроль за скоростными способностями фехтовальщиков можно осуществлять путем пробегания 10 м с хода, 30 м; выполнения атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Для оценки выносливости используются показатели работоспособности. Степень реализации потенциальных возможностей определяется по результатам специальных тестов.

Одним из важных физических качеств спортсменов является гибкость. Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. С целью контроля за развитием гибкости необходимо систематически проводить тестирование. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости.

Развитие координационных способностей необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

## 4. Рабочая программа по виду спорта «Современное пятиборье»

### 4.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. Нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20		Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13/20		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/20		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся.	14/20		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет/свыше трёх лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		

этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие спортивных связей и системы спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	200	Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	200		Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200		Педагогические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных средств в условиях учебно-тренировочных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период подготовки		
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120		Задачи, содержание и пути патриотического. Нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции	120		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Этап высшего спортивного мастерства	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120		Педагогические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных средств в условиях учебно-тренировочных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период подготовки		

## **5. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **5.1. Требования к материально-техническим условиям**

Реализация этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна (25м или 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

### **5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

ГБУ ДО РО «СШОР № 22» обеспечивает учащихся необходимым инвентарем, оборудованием и спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Бег на средние дистанции</b>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
<b>Фехтование</b>			
4.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
5.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	3
6.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	2



7.	Катушка-смазыватель	комплект	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Оружие спортивное (шпага)	штук	16
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12.	Стеллаж для оружия	штук	2
13.	Электронаконечники запасные	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
Плавание			
15.	Весы медицинские	штук	2
16.	Доска для плавания	штук	40
17.	Доска информационная	штук	4
18.	Лопатки для плавания	штук	50
19.	Мяч ватерпольный	штук	5
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
21.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22.	Свисток	штук	4
23.	Скамейки гимнастические	штук	6
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
Конкур			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
28.	Доска информационная	штук	2
29.	Мат гимнастический	штук	10
30.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
31.	Пистолет стартовый	штук	2
32.	Рулетка 10 м	штук	3
33.	Рулетка 100 м	штук	1
34.	Рулетка 20 м	штук	3
35.	Рулетка 50 м	штук	2
36.	Секундомер	штук	10
37.	Скамейка гимнастическая	штук	20
38.	Стенка гимнастическая	пар	2
39.	Электромегафон	штук	1

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну учебно-тренировочную группу.

### 5.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Фехтование</b>											
1.	Клинки запасные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладки фехтовальные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Ручка классическая гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9.	Ручка пистолет гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	15	1

Стрельба из пневматического пистолета

12.	Пистолет спортивный пневматический (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	1	6	1	1	6	2	6
13.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1
14.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1
15.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Мишени	штук	на обучающегося	1600	1	2400	1	3200	1	4000	1
17.	Пневматические пули (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	10000	1	15000	1	20000	1	23000	1
18.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	-	1	3	1	1	3	1	3

Конкур

19.	Упряжь конская	комплект	на обучающегося	-	0,5-1	1	1-2	1	1-3	1
-----	----------------	----------	-----------------	---	-------	---	-----	---	-----	---

Животные, участвующие в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	-	-	0,5-1	-	1-2	-	1-3	-

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		
Стрельба из пневматического пистолета													
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	1	2	1	2	2
2.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	1	2	1	2	2
Плавание													
3.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	2	1	1
4.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	2	1	2	2	1
7.	Плапки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	3	1	3	3	1
Конкур													

11.	Бриджи тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Бриджи турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5
15.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Фехтование

22.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
23.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
24.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
25.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1

30.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1	2	1
32.	Чехол (сумка) для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Бег на средние дистанции														
33.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
34.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1
35.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
36.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1
37.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**Минимальный уровень гарантированности обеспечения лиц, проходящих программу образовательной программы спортивной подготовки экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием (в % от расчетного уровня)**

Этапы	Минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием
Высшего спортивного мастерства	90-100
Совершенствования спортивного мастерства	70-90
Тренировочный (этап спортивной специализации)	50-70
Начальной подготовки	30-50

#### **5.4. Кадровые условия реализации программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6. Информационное обеспечение**

#### **6.1. Список литературных источников**

6.1. Александров И.С., «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры». - 1970.-№ 11.

6.2. Вайцеховский С.М., «Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры». - 1969. - №4.

6.3. Ваньков А.А., «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культурь». - М.: ФиС, 1962.

6.4. Варакин А.П., «Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в современном пятиборье: учебное пособие для институтов физ. культурь». - М.: ФиС, 1983.

6.5. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.

6.6. Дрюков В.А., «Тренировка в современном пятиборье». - Киев: Здоров'я, 1988.

6.7. Дрюков В.А., «Структура построения годового цикла в современном пятиборье: методические рекомендации по современному пятиборью». - Киев: Здоров'я, 1989.

6.8. Козарь В.М., «Пятиборье от Олимпиады к Олимпиаде». - М.: РИО Реалисты, 1997.

6.9. Надори Ласло., «Тренировка пятиборца» Глава пособия под ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: Ф и С, Будапешт: Спорт, 1969.

6.10. Платонов В.Н., «Подготовка квалифицированных спортсменов». - М.: ФиС, 1986.

5.11. Поляков П.В., «Опыт работы с мастерами современного пятиборья ЦСКА // Доклад на Всесоюзной методической конференции тренеров / рукопись». - М., 1962.

6.12. Современное пятиборье: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. А.Н. Варакина. - М.: Ф и С, 1976.

6.13. Современное пятиборье. Учебное пособие / Под общ. ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: Ф и С, Будапешт: Спорт, 1969.

6.14. А.П.Варакин., «50 лет советскому и российскому современному пятиборью (исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки)». - М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.

6.15. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Современное пятиборье». - М.: Советский спорт, 2006.

6.16. Варакин А.П., «Годичный цикл тренировки пятиборца». - М., 1999

## **6.2. Перечень Интернет-ресурсы:**

6.2.1. Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

6.2.2. Министерство спорта Ростовской

6.2.3. Федерация фехтования России:

6.2.4. Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>

6.2.5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>