

**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

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**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

Программу составили:

Заместитель директора по УСР	Лисовская Ю.С.
Ст. инструктор-методист	Гречкина К.Д.
Инструктор-методист	Фидорченко М.Е.
Ст. тренер-преподаватель	Ильин Д.М.

г. Ростов-на-Дону  
2024 год

# Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>I. Общие положения</b> .....	5
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) .....	5
2. Цель программы .....	5
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> ...	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах .....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	8
5. Виды (формы) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «современное пятиборье».....	11
7. Календарный план воспитательной работы .....	12
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
<b>III. Система контроля</b> .....	19
11. Требования к результатам прохождения ДОПСП . ....	19
11.1. На этапе начальной подготовки.....	19
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	20
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства .....	20
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства .....	21
12. Оценка результатов освоения ДОПСП .....	21
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. ....	22
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «современное пятиборье»</b> .....	27
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	27
15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки .....	63
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	64
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» .....	64
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	64
17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки . ....	64
18. Кадровые условия реализации ДОПСП .....	65
19. Информационно-методические условия реализации ДОПСП .....	66
<b>Приложение № 1</b> .....	68
<b>Приложение № 2</b> .....	69
<b>Приложение № 3</b> .....	72
<b>Приложение № 4</b> .....	74

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – приказ Минздрава России № 1144н);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1066 (ред. от 24.07.2024 г.) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1244 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Примерная программа);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по современному пятиборью с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» учитываются Организационными комитетами при формировании Программы.

2. Цель программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (Таблица № 1).

Таблица № 1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	до года	15
			свыше года	14

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	до трех лет	12
			свыше трех лет	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

3.1. Срок реализации и обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет два года, но может быть сокращен на основании достижения требованиям обучающимися учебно-тренировочного спортивных этапа результатов, (спортивной соответствующий специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на НП составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на НП до года не должно быть менее 15 человек и более 30 человек. Количество человек в учебно-тренировочной группе на НП свыше года не должно быть менее 14 человек и более 28 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

3.2. Срок реализации и обучения на учебно-тренировочном этапе составляет от двух до пяти лет. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ до трех лет не должно быть менее 12 человек и более 24 человек. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ свыше трех лет не должно быть менее 8 человек и более 16 человек. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований по нормативам общей физической подготовки и специальной физической подготовки, возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации: для УТЭ до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

3.3. Срок реализации и обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Условия зачисления: проводится на основании углубленного медицинского заключения, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 14 лет,

выполнение требований по нормативам общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 2-х человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, а также с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

3.4. Срок реализации и обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в три года. Условия зачисления: проводится на основании углубленного медицинского заключения, минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 16 лет, выполнение требований по нормативам общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России». Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее одного человека. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, а также с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

3.5. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3.6. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «современное пятиборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «современное пятиборье» не ниже всероссийского уровня. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения.

3.7. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье».

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.** Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен по этапам и годам обучения ДОПСП (Таблица № 2) в соответствии с ФССП.

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, инструкторская и судейская практика. Организация самостоятельно восстановительные, медико-биологические

мероприятия, устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП. Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

## **5. Виды (формы) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### 5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

#### 5.2.1. УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

- УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

- УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

- УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

- УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

#### 5.2.2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

- УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

- УТМ проводятся, как восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

- УТМ проводятся, как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

- УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

- УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год. Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

### 5.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Приложении № 4 к ФССП по объему соревновательной деятельности (Таблица № 3).

Таблица № 3

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1	2

**6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «современное пятиборье»** (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей ДОПСП, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей ДОПСП.

**7. Календарный план воспитательной работы** составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

### **Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

### **Здоровьесбережение.**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность

обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

### **Патриотическое воспитание.**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким

уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои-спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При образовательная формировании календарного в плане включить воспитательной работы организация в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «современное пятиборье».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы: статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»; сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Современное пятиборье как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

### **Инструкторская практика.**

В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятий, терминологии вида спорта «современное пятиборье», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

### **Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «современное пятиборье» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по современное пятиборье. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности.

В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную

теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

### **Медицинские мероприятия.**

Для прохождения обучения по ДОПСП допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «современное пятиборье». Организация ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация. В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и

оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в Таблице № 4.

Таблица № 4

### Восстановительные мероприятия

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к макроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный

	с учетом специфики последующей нагрузки.	массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействия.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

### **III. Система контроля**

При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать возраст обучающегося, уровень физической подготовленности и спортивную квалификацию обучающегося.

11. По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

11.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; 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 вида спорта «современное пятиборье»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей ДОПСП, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по ДОПСП в Таблицах № 5-8.

Оценочный материал по тестированию видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представляет собой комплекс вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно разрабатывает вопросы по теоретической подготовке и может их представить в тестовой форме с ответами на выбор.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам физической подготовки, целенаправленно организованного учебно-тренировочного и педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой – сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность обучающихся.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида

спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» представлены в Таблице № 5.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье» представлены в Таблице № 6.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье» представлены в Таблице № 7. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье» представлены в Таблице № 8.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки устанавливается в ДОПСП на УТЭ до трех лет обучения – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», на УТЭ свыше трех лет обучения – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», на этапе ССМ – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», на этапе ВСМ – спортивное звание «мастер спорта России» (таблицы № 6, № 7, № 8).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся

для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Таблица № 5

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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	кол-во раз	не менее		не менее	
			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 на 500 м	мин, с	не более		не более	
			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) по виду спорта «современное пятиборье»**

№ 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 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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>				
2.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<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	кол-во 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 из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.2.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	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 по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	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	кол-во раз	не менее	
			43	17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.15	2.25
3. Уровень Спортивной Квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «современное пятиборье»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе обобщения разрозненных относительно устоявшихся мнений из специальной литературы, и а также представленных тренерами-преподавателями практического программного материала. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Утверждаются следующие виды планирования: для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет – ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное; для учебно-

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный учебно- тренировочный план.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

14.1. Общие рекомендации для организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Критерием для определения величины учебно-тренировочной нагрузки в циклических видах спорта, таких как плавание и бег в современном пятиборье, является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная величиной индивидуального максимума потребления кислорода (МПК).

Для определения зон тренировочного воздействия дополнительно используют также биохимические и физиологические показатели (уровень молочной кислоты в крови, частота сердечных сокращений и др.).

По характеру энергообеспечения выделяют пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Определенная направленность воздействия учебно-тренировочных нагрузок в плавании и беге способствует развитию различного вида выносливости.

На принадлежность упражнений к той или иной зоне в большей степени влияет длительность применяемой нагрузки, чем длина проплываемой или пробегаемой дистанции. Для определения зоны нагрузки необходимо учитывать уровень спортивной квалификации, пол, возраст и индивидуальные

особенности занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода (МПК), выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена – граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки). С увеличением возраста и подготовленности спортсмена частота сердечных сокращений (ЧСС) при ПАНО снижается, а скорость плавания и бега возрастает. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в плавании и беге считается критическая скорость, при которой организм пятиборца выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК).

**I зона (аэробная направленность воздействия).** Продолжительность непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Тренировочная нагрузка носит чисто аэробную направленность, находится ниже уровня порога анаэробного обмена (ПАНО). Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как ее интенсивность невелика. Подобные нагрузки применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости-1, а в остальное время в качестве компенсаторного влияния.

Развитие аэробной выносливости в длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием собственно циклических упражнений (плавание и бег), а также лыжных гонок, гребли при частоте сердечных сокращений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть сами тренировочные занятия при условии постепенного повышения их моторной плотности, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости пятиборцев средствами плавания и бега используют равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание – 1500-1700 м; бег – 6-10 км; низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних отрезках на указанных пульсовых режимах. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению уровня ПАНО.

**II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).** Продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15-30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Тренировочная нагрузка этой зоны носит преимущественно аэробную направленность, находится примерно на уровне порога анаэробного обмена

или немного выше. Развитие аэробной выносливости-1 к длительной работе у юных пятиборцев в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1) проводится с использованием плавания, бега, а также лыжных гонок, гребли, спортивных и подвижных игр, комплекса общеразвивающих упражнений при постоянном увеличении числа упражнений, повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития базовой выносливости-1 при работе с девочками до 14-15 лет и с мальчиками до 15-16 лет.

В учебно-тренировочных занятиях по плаванию и бегу для развития базовой выносливости-1 используются равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание – 800-1500 м; бег – 3-6 км; низкоинтервальная тренировка на средних отрезках. Такая работа способствует повышению ПАНУ. Это основная форма тренировки по плаванию и бегу пятиборцев. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие базовой выносливости-1 с большими интервалами отдыха (от 30 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания и бега. В более старших возрастах интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие базовой выносливости-1 выполняется как средствами ОФП, так и плаванием (кроль на груди, кроль на спине, упражнения при плавании с помощью ног или рук) и бега (бег по ровной местности, пробегание подъемов и спусков, беговые и прыжковые упражнения, бег по песку и снегу). Базовая выносливость-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2). III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет от 4,5 до 15 мин.

Учебно-тренировочная нагрузка этой зоны происходит при одновременном протекании как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов энергообеспечения и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного определения направленности воздействия можно выделить две части этой зоны: анаэробно-аэробную (от 4,5 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального проявления аэробных возможностей при достаточно высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса (базовая выносливость-2).

Основой базовой выносливости-2 является высокая мощность и выносливость сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания.

Средствами развития базовой выносливости-2 у пятиборцев в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по пересеченной местности. С 14-15 лет основной формой развития выносливости-2 становится непосредственно подготовка по двоеборью (плавание и бег). Приоритетность в этом случае отдается плавательной подготовке. Развитие базовой выносливости-2 проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений. В плавании – проплывание кролем на груди отрезков 2-6х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-400 м) с максим. 50-200 м.

В беге – пробегание отрезков 3-5х (1000-2000 м); с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (600-1000 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 200-600 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей применяются короткие и средние отрезки (в плавании – 25-50 м, в беге – 200-400 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удержать стабильную технику плавания и бега. С возрастом увеличивается доля в общем объеме бега, особенно плавания, повторно интервальных упражнений и интенсивного варианта тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в допустимо жестких режимах (паузы отдыха между отрезками в сериях в плавании составляют 10-20 с, в беге – 20-30 с).

Проплывание и пробегание отрезков в указанном пульсовом режиме в определенной степени способствует повышению у пятиборцев и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при плавании с использованием «гипоксического» варианта выполнения упражнений.

Наиболее эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пятиборцев являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания и бега.

Например, в плавании – 12х100 м в виде: 3х100 с интенсивностью от максимальной 70-75% + 3х100 с инт. 75-80% + 3х100 с инт. 80-85% + 3х100 с инт. 85-90%. В беге – 12х400 м в виде: 3х400 с инт. 75-80% + 3х400 с инт. 80-85% + 3х400 с инт. 85-90%.

Необходимо помнить, что важнейшим условием достижения максимального потребления кислорода (МПК) является постепенное повышение мощности работы.

Однако не следует одновременно делать это и в плавании, и в беге. Необходимо поочередное, волнообразное, с применением акцентированного метода построения тренировочного процесса применение нагрузок. Методическим правилом при выполнении тренировочных серий для развития базовой выносливости-2 является удержание или даже некоторое повышение скорости проплывания и пробегания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в пульсовом режиме, соответствующем III-й зоне. В этом случае наряду с функциональной подготовкой решаются задачи тактической подготовки – сохранение равномерной или постепенно возрастающей скорости плавания и бега.

Для развития базовой выносливости-2 при направленности тренировочного воздействия в смешанной аэробно-анаэробной зоне необходимо учитывать эффект взаимовлияния плавательных и беговых нагрузок, примерное соотношение которых как 2:1. Применение суммарных нагрузок в этих циклических видах в пульсовых режимах III-й зоны в тренировочном процессе пятиборцев – подростков требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, плюс нагрузки в других видах (фехтование, стрельба, конкура), могут вызвать перенапряжение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, что в свою очередь приводит к снижению эффективности тренировочного процесса по всему комплексу пятиборья (в циклических и технических видах).

**IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).** Продолжительность непрерывной работы составляет от 0,5 до 4,5 мин. Упражнения этой зоны выполняются главным образом за счет анаэробного гликолиза. Основным показателем мощности анаэробного гликолиза будет скорость накопления молочной кислоты (продолжительность работы до 1 мин), показателем емкости является общее количество накопленного лактата. Это позволяет выделить две части IV зоны («максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности»), что, в свою очередь, позволит более точно определять направленность воздействия.

Главным звеном в системе подготовки пятиборцев в циклических видах (плавание и бег) является развитие выносливости к выполнению работы анаэробно-гликолитического характера и направлено на повышение

мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных и беговых движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в пульсовых режимах, соответствующих IV зоне.

Основой для развития выносливости к работе гликолитического анаэробного воздействия является плавание кролем в полной координации движений и бег на коротких и средних отрезках в условиях соревнований (плавание – 50-200 м; бег – 200-1000 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно- интервального варианта так называемых дробных серий. Это построение тренировки характерно в большей степени для плавания. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Пример такой работы в плавании: 1-2х (2-3х100 м) или 4-6х50 м с интервалом 10-15 с, 1- 4х (4х25 м) с инт. 10-15 с, 2-3х (4х50 м) с инт. 15-20 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для бега характерно следующее содержание занятий: 3-4х200/200 м+3х600/400м+3х200/200 (интенсивность 90% от макс.); или 2-3х(600+400+200/200 м); отдых между сериями 6-8 мин; или бег в гору 6-8х300-400/200 м + бег под гору 300 м широким шагом. Для пятиборцев основной формой развития анаэробно-гликолитического воздействия являются соревнования на дистанции в плавании 50-100 м, в беге – 400-1000 м, а также преодоление «коротких» серий (в плавании – 4-6х25-50 м; или 2-4х100 м; в беге – 4- 6х200-400 м; или 2-3х600-800 м).

Применение таких методов тренировки с юными пятиборцами требует тщательного подбора нагрузки с учетом возрастной динамики, пола, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Тренировочный эффект от нагрузок в плавании и беге не должен иметь слишком большого отрицательного воздействия друг на друга, а суммарная плавательная-беговая нагрузка не должна быть чрезмерной. В этом случае значительно ухудшается эффективность тренировочного процесса в фехтовании, стрельбе и верховой езде. Необходимо рационально планировать тренировочные занятия по плаванию и бегу в дневном, недельном, месячном микроцикле, а также на протяжении этапов и периодов годичного цикла.

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).** Продолжительность непрерывной работы составляет до 30 с.

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с.

При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает быть главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (то есть запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание 10, 15-25 м и пробегание 30, 60, 100 м) и скоростной выносливости.

Этот метод тренировки во многом способствует формированию скоростных качеств, необходимых в таком сложном скоростно-силовом виде единоборств, как фехтование на шпагах в современном пятиборье. Частота сердечных сокращений для этой зоны, как правило, не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используют отрезки в плавании до 25 м с количеством повторений от 2 до 8, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50 м. В беге применяются отрезки до 60 м с количеством повторений от 2 до 6, а при повторной работе с интервалом 2-3 мин - отрезки до 200 м. Развитие скоростной выносливости у юных пятиборцев при помощи плавательных и беговых нагрузок необходимо проводить при строгом контроле за темпом и шагом движений при плавании и беге.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор отражает особенности энергообеспечения работоспособности спортсменов.

На соревновательных дистанциях в плавании и беге различной длины в зависимости от возраста (в плавании – 50, 100, 200 м; в беге – 1, 1,5, 2, 3 км) морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон.

Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения. Также уровень развития физического качества выносливости спортсмена определяется по результатам,

достигнутым на дистанциях в плавании и беге, а также при помощи специальных тестов.

Таблица № 9

**Упражнения для оценки выносливости в современном пятиборье в плавании и беге**

Дистанции, м	Тесты
Плавание (50, 100, 200)	4 x 10-15 м; 2 x 25 м; 4-6 x 25 м; 2-4 x 50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м; 8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
Бег (1000, 1500, 2000, 3000)	4 x 200-300 м; 3 x 400 м 4-6 x 400 м; 2 x 800 м; 800 м + 400 м + 300 м; 1000 м; 6-8 x 400 м; 3 x 1000 м; 1000 м + 600 м + 400 м; 1500 м; 10 x 400 м; 5 x 1000 м; 1200 м + 1000 м + 400 м + 400 м

Упражнения, представленные в Таблице № 9, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом в зависимости от длины отрезков и квалификации пятиборцев (в плавании – от 10 до 30 с; в беге – от 30 до 60 с). Скорость плавания и бега в тестах обычно тесно связана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена и т.д.).

**Средства и методы развития силовых способностей.** Различают несколько вариантов проявления силы (силовые способности): собственно силовые способности (максимальная статическая сила); взрывная сила (максимальные усилия в наименьшее время); скоростно-силовые способности (динамическая работа до 30 с); силовая выносливость (противостояние утомлению при работе до 4 мин).

Отдельные силовые способности для их проявления требуют применения разных средств, методов и тренировочных режимов.

Различают четыре режима работы мышц при выполнении силовых упражнений: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы используют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости 15-40 с. Наиболее устойчивый прирост статической силы происходит при применении данного метода 1-2 раза в неделю в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера, на развитие гибкости и расслабления.

**Изотонический режим.** В данном режиме используется постоянная величина отягощения (штанги, блочные устройства, тележки, собственный вес спортсмена и т.д.) и выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки. Работа мышц может иметь преодолевающий характер (сокращение) и уступающий (растяжение мышц).

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 80-90 % от максимума и 6-10 повторений в подходе в медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы темп выше (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с – уступающая часть), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяется отягощение 70-85 % от максимума и выполняется с наибольшей скоростью. Число повторений 6-10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания. Прирост силы за счет гипертрофии мышц может снижать выносливость и скоростно-силовые качества.

**Изокинетический режим.** В этом режиме мышцы преодолевают сопротивление с предельным напряжением при постоянной скорости. Учебно-тренировочное занятие предполагает использование тренажеров, которые позволяют применять оптимальные усилия, задавать нужную скорость движения, менять варианты упражнений.

Метод переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа блочных, но дополнительные устройства обеспечивают подбор различных величин сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры позволяют выполнять упражнения с большой амплитудой и расслаблять мышцы в уступающей части работы. Средства и методы силовой подготовки могут решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки.

На этапе начальной подготовки задачами общей физической подготовки являются: гармоничное развитие основных мышечных групп, укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц. Средства общей физической подготовки в зависимости от применяемого сопротивления к развиваемым группам бывают: общеразвивающие упражнения без предмета; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

прыжковые тумбы; упражнения на тренажерах общего воздействия. Упражнения могут быть объединены в различные комплексы и выполняться интервальным или круговым методами.

Средствами и методами развития специальной силы являются все четыре режима работы мышц, выполняющих основную работу в каждом виде современного пятиборья.

В плавании кролем на груди развитию специальной силы, необходимой для выполнения гребковых движений руками, уделяется большое внимание особенно на начальном этапе подготовки. При этом упражнения выполняются как на суше, так и в воде. На суше используются тренажеры типа блочных, резиновые амортизаторы, гантели, наклонные скамейки с тележками и т.д.

Для эффективного переноса качеств силы с суши в воду создаются условия двумя способами:

- а) создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за протянутый канат);
- б) повышение сопротивления движению (гидротормозы, резиновый шнур, плавание на привязи).

Для развития силовой выносливости используются небольшое сопротивление и дистанции до 800 м; скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. При использовании тренажеров необходимо правильное соотношение объема работы на суше и в воде: чрезмерное использование тренажеров может ухудшать плавательный навык.

Учебно-тренировочные занятия на тренажерах проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Тренировочный эффект определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалами отдыха. Условием развития скоростно-силовой выносливости является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы до 30 с, темп движений - 40-60 циклов в минуту, отдых 1-2 мин. Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движения 40-60 циклов в минуту, отдых 2-7 мин.

В беге для развития специальной силы мышц ног широко применяется метод прыжково-беговых упражнений, упражнений с отягощениями, работа на тренажерах, бег по песку, снегу, в воде, с сопротивлением, в гору и т.д.

В фехтовании используют различные прыжковые упражнения, скакалки, штанги, амортизаторы, набивные мячи, тренажеры, ускорения со сменой направления, которые позволяют развивать взрывную силу, необходимую при выполнении быстрых передвижений на дорожке во время боя, выполнения атакующих действий, а также защит и ответов оружием.

В верховой езде с преодолением препятствий большое значение имеет правильная и надежная посадка всадника на лошади, что обеспечивается за счет хорошего развития статической силовой выносливости мышц ног и равновесия туловищем, что в свою очередь создает предпосылки для более качественного и тонко координированного взаимодействия рук и ног всадника при управлении лошадей при помощи основных средств.

В стрельбе из лазерного пистолета необходима силовая выносливость мышц, удерживающих позу всего тела и вооруженную руку в горизонтальном положении (стойка) и рукоятку пистолета кистью (хватка). Для развития специальной силовой выносливости применяются отягощения (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.д.). В тренировке решаются задачи не только развития, необходимого в зависимости от возрастной динамики уровня статической силы, но и уменьшения амплитуды тремора всего тела, в том числе руки с пистолетом.

Это в свою очередь способствует улучшению устойчивости разомкнутой системы «стрелок – оружие» при стрельбе из пистолета.

Степень реализации силовых способностей пятиборцев определяется как по результатам выступления в соревнованиях по отдельным видам пятиборья, так и при помощи тестирования.

**Средства и методы развития скоростных способностей.** Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Они могут быть элементарными и комплексными.

К элементарным видам скоростных способностей относятся: скорость простой и сложной двигательной реакции; скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения; максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей можно отнести максимальную скорость плавания, бега, старта и поворотов, выполнения выпада, атаки броском, защит и ответов в фехтовании, прыжков на лошади и т.д.

Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании, беге, фехтовании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции в современном пятиборье имеет значение для эффективного выполнения старта в плавании; при ведении фехтовального поединка на шпагах, когда в условиях дефицита времени пятиборец должен принять нужное решение и максимально быстро выполнить необходимые действия; при управлении лошадью и преодолении препятствий в верховой езде, так как всаднику приходится мгновенно быстро реагировать на непредсказуемые ошибочные действия лошади и применять те или иные основные или дополнительные средства управления лошадью.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его еще удерживать 3-5 с. Интервалы между нагрузками должны обеспечить почти полное восстановление работоспособности, но не продолжаться долго до понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания, бега, фехтовальных движений и действий всадника при прыжках должно проводиться при одновременном развитии силовых и алактатных возможностей спортсмена, а также при совершенствовании спортивной техники в видах современного пятиборья. Для каждого спортсмена существует оптимальная величина темпа, превышая которую происходит ухудшение эффективности гребковых движений в плавании, структуры бегового шага, специализированных движений в фехтовании, качества управления лошадью и т.д. Нарушение оптимального темпа движения в циклических видах пятиборья может привести к возникновению явления скоростного барьера. Его можно преодолеть, варьируя упражнения, а также с помощью облегченного лидерования (в плавании при помощи принудительной буксировки, с

применением ласт и маленьких лопаточек; в беге – пробегание отрезков под гору). Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом) с субмаксимальными ускорениями на скорости 90-95% от максимальной. На суше применяются спортивные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения (футбол, баскетбол, теннис, водное поло и т.д.).

Примером упражнений для развития скоростных способностей является:

– в плавании – 4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с; 3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м компенсаторно); использование предварительно растянутого резинового амортизатора;

– в беге – 4-6х(30-40 м) с хода, инт. 60 с; 3-4х200 м (50 м с максимальной скоростью, 150 м медленный бег); пробегание с максимальной скоростью 30-40 м под гору.

Контроль скоростных способностей пятиборцев можно осуществлять путем пробегания 30 м; проплывания 10 м, времени поворота; выполнения атаки уколom в мишень с шагом вперед и выпадом, быстроты прохождения комбинаций препятствий на лошади. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м; при беге – 60- 100 м.

**Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.** Одним из важных физических качеств спортсменов является гибкость (подвижность в суставах). Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми на этапе начальной подготовки.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы).

Пассивная подвижность в суставах больше активной, и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений.

Гибкость отрицательно коррелирует с силой. Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-

пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

В учебно-тренировочном процессе по современному пятиборью необходимо ежедневно по 15-20 мин заниматься упражнениями для совершенствования гибкости, при этом необходимо учитывать специфику двигательной деятельности в каждом виде комплекса.

С целью контроля развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на протяжении всего периода занятий спортом. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед, стоя на возвышении, по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела. Критерием оценки подвижности тазобедренных суставов может служить шпагат.

Развитие координационных способностей (ловкости) необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, особенно в таком сложнокоординационном виде спорта, как современное пятиборье. Ловкость – способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Координационные способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий:

– в плавании – чувство развиваемых усилий в гребковых движениях, времени, темпа, ритма, воды;

– в беге – чувство усилий при постановке и отталкивании ноги от грунта при беге по пересеченной местности, времени, темпа, ритма;

– в фехтовании – чувство усилий при выполнении приемов, дистанции, оружия, времени, темпа, ритма;

– в стрельбе – чувство усилий в движениях указательным пальцем при нажиге на спусковой крючок, времени, темпа, ритма; равновесия при сохранении позы за счет деятельности вестибулярного аппарата, тонуса скелетной мускулатуры и работы суставов, чувства рукоятки пистолета;

– в верховой езде с преодолением препятствий – чувство усилий в движениях рук и ног в зависимости от ответной реакции лошади, чувство повода, шенкеля, равновесия в безопорной фазе прыжка, чувство лошади, времени, темпа, ритма;

– в полосе препятствий – чувство усилий в движениях рук и ног, чувство, равновесия, времени, темпа, ритма.

Для развития специализированных восприятий у спортсменов основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости. Полноценное развитие ловкости у спортсменов, занимающихся современным пятиборьем, происходит за счет влияния особенностей проявления ловкости в одних видах комплекса на другие (эффект взаимовлияния). Хорошие координационные способности в разумном сочетании с другими физическими качествами во многом определяют уровень спортивных результатов спортсменов.

Взаимовлияние учебно-тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы построения микроциклов.

Учебно-тренировочные нагрузки направлены на развитие различных двигательных качеств и формирования навыков. Так, основной задачей учебно-тренировочного процесса по плаванию и бегу является достижение высокого уровня специальной выносливости, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде – совершенствование технического и тактического мастерства в сложно координированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях.

При проведении в дневном микроцикле нескольких учебно-тренировочных занятий по разным видам современного пятиборья неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Характер и степень их определяется объемом, интенсивностью и психической напряженностью нагрузок предшествующих тренировок, а также конкретными сочетаниями видов современного пятиборья.

Для рационального построения учебно-тренировочных занятий в этом комплексном виде спорта важно знать, какое влияние оказывает проведенная тренировка в одном из видов современного пятиборья на качество движений и действий спортсменов в последующей тренировке по другому виду.

Эффективность последующей учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от того, на фоне каких сдвигов в организме от предшествующей нагрузки она началась.

Большие плавательные и особенно беговые нагрузки ухудшают качества двигательной деятельности в технических видах современного пятиборья.

Поэтому в целях снижения отрицательного влияния целесообразно придерживаться волнообразного чередования по объему и интенсивности нагрузок в этих видах. Кроме того, не целесообразно планировать в один день интенсивные тренировки и по плаванию, и по бегу.

После занятий по фехтованию с большой нагрузкой значительно изменяется функциональное состояние спортсмена. Стойкие следы утомления продолжают еще достаточно долго, поэтому не рекомендуется сразу применять большие учебно-тренировочные нагрузки по стрельбе и верховой езде.

Учебно-тренировочные нагрузки по стрельбе и верховой езде вызывают относительно меньшие специфические изменения функционального

состояния пятиборцев, но к занятиям другими видами пятиборья целесообразно приступать после небольшого отдыха.

Для снижения отрицательного влияния предшествующих нагрузок (в одном или нескольких видах) предусматривать специальные упражнения и мероприятия, способствующие ускорению процессов восстановления созданию необходимого фона в заключительной части занятия необходимо и для эффективного проведения последующей тренировки. В свою очередь разминку перед очередной тренировкой необходимо проводить с учетом влияния проведенного занятия.

На этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям учебно-тренировочный процесс может строиться по принципу моделирования предстоящих нагрузок, регламентируемых программой соревнований. В этом случае степень отрицательного взаимовлияния этих нагрузок значительно возрастает, в связи с этим повышаются требования к устойчивости и вариативности техники в видах современного пятиборья, функциональной и психологической подготовке.

14.2. Программный материал для этапа начальной подготовки. Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для обучающихся в виде спорта «современное пятиборье». По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале спортивного сезона, а по специальной физической подготовке и по определению уровня технической подготовленности проводятся ближе к концу спортивного сезона. В современном пятиборье на этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс проходит по спортивным дисциплинам: плавание, бег, стрельба. Программный материал для этапа начальной подготовки приведен в Таблице № 10.

## Программный материал для ЭНП

Виды спортивной подготовки, спортивные дисциплины	Методические рекомендации	Средства
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>ОФП решает следующие задачи: разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта; всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов; оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений, повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. В современном пятиборье для реализации задач по ОФП используют следующие средства: разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения; спортивные игры; упражнения с тяжестями; ходьба на</p>	<p>Развитие силы: комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками. Развитие быстроты: бег трусцой в равномерном темпе; общеразвивающие упражнения на все группы мышц; специальные беговые упражнения; челночный бег. Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава; упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног. Развитие выносливости: кросс. Развитие координационных способностей: упражнения на статику и статическое равновесие; двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги. Спортивные и подвижные игры: подвижные игры с набивным мячом, баскетбол по упрощенным правилам. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.). Лыжная подготовка: освоение техники лыжных ходов и применение их в учебно-тренировочном процессе для развития быстроты, скоростно-силовых качеств. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для</p>

	<p>лыжах; другие виды спорта.</p>	<p>девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах обучающихся – 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км. Для обучающихся 2-го года подготовки добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.</p> <p>Гимнастика: акробатические упражнения – упражнения выполняются со страховкой, применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках; кувырки назад и вперед в группировке; кувырки через плечо; длинный кувырок вперед; несколько кувырков вперед подряд; перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног; стойка на голове и руках; мост с наклоном назад (с помощью); шпагат с опорой на руки.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>СФП – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p>	<p>Развитие специальной силы. Средства физической подготовки в зависимости от применяемого сопротивления к развиваемым группам бывают: общеразвивающие упражнения без предмета; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы; упражнения на тренажерах общего воздействия. Упражнения могут быть объединены в различные комплексы и выполняться</p>

		<p>интервальным или круговым методами.</p> <p>Развитие специальной быстроты.</p> <p>К элементарным видам скоростных способностей относятся:</p> <p>скорость простой и сложной двигательной реакции; скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения; максимальная частота (темп) неотягощенных движений.</p> <p>Развитие специальной гибкости.</p> <p>Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.</p> <p>Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p> <p>Используются средства: плавание, бег, лыжные гонки учебно-тренировочная нагрузка проводится в соответствии с возрастом и уровне подготовленности.</p> <p>Развитие специальных координационных способностей.</p> <p>Координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями со спортивными дисциплинами вида спорта «современное пятиборье».</p> <p>К ним относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подводящие упражнения, способствующие освоению и закреплению технических навыков и технико-тактических действий;</li> <li>развивающие упражнения, направленные главным образом на развитие специальных координационных способностей;</li> <li>упражнения, развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в</li> </ul>
--	--	---

		<p>пространстве, ритму, равновесию, вестибулярной устойчивости и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения, вырабатывающие и улучшающие специализированные восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, воды); мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота, способность к предвидению ситуации, инициативность); речемыслительные процессы (проговаривание вслух с одновременным осмыслением двигательных действий).</li> </ul> <p>Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.</p> <p>Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.</p>
<p>Техническая и тактическая подготовка в спортивной дисциплине «плавание»</p>	<p>Обучение техники стиля плавания «кроль» - плавание на груди</p>	<p>Упражнения для изучения технических элементов в плавании:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;</li> <li>– движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;</li> <li>– движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;</li> <li>– плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании; имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;</li> <li>– имитация движений одной рукой кролем;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;</li> <li>– плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;</li> <li>– то же с поворотом головы для вдоха;</li> <li>– плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;</li> <li>– плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки;</li> <li>– плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);</li> <li>– плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;</li> <li>– плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;</li> <li>– плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».</li> </ul> <p>В содержание учебно-тренировочных занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3x200 м, 4-5x100 м, 6-8x50 м, 4-6x25 м. Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в плавании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движений.</p>
Техническая и тактическая подготовка в спортивной дисциплине «бег»	Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе обучения является ознакомление со специальными прыжково-	Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. К ним относятся:

	<p>беговыми упражнениями, с техникой спортивного бега.</p> <p>Бег – это простой и естественный способ передвижения. Бег является одним из видов современного пятиборья и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной физической подготовки.</p> <p>К специальным средствам подготовки обучающихся в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различном темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;</li> <li>– бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;</li> <li>– семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;</li> <li>– бег с захлестыванием голени;</li> <li>– прыжки с ноги на ногу;</li> <li>– скачки на одной ноге;</li> <li>– ходьба выпадами;</li> <li>– специальные упражнения барьериста;</li> <li>– прыжковые упражнения;</li> <li>– скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;</li> <li>– упражнения игрового характера;</li> <li>– специальные упражнения на расслабление и гибкость.</li> </ul>
<p>Техническая и тактическая подготовка в спортивной дисциплине «стрельба»</p>		<p>С этапа начальной подготовки третьего года обучения в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе.</p> <p>После ознакомления с материальной частью оружия и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание). Важное значение имеет формирование навыка стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета. В учебно-тренировочном процессе следует учитывать тот факт, что высокий и стабильный результат в этом виде комплекса во многом обусловлен решением проблемы психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.</p>

14.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет. Планирование спортивной

подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет предусматривает периодизацию, сходную с этапом начальной подготовки свыше года. Объемы всех видов спортивной подготовки значительно увеличиваются. Годичный цикл для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет состоит из периодов: подготовительный (базовый, специальный), соревновательный, переходный. Проведение трех периодов – это один цикл (одноцикловый) спортивного сезона.

Целью спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет является дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей и совершенствование технической подготовки в спортивных дисциплинах: плавания, бега, стрельбы, а также начинается обучение по спортивной дисциплине «фехтования». Программный материал для УТЭ до трех лет приведен в Таблице № 11.

Таблица № 11

### Программный материал для УТЭ до трех лет

Виды спортивной подготовки, спортивные дисциплины	Методические рекомендации	Средства
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю составляет 2-3	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта. Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры. Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин. Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
Плавание	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по плаванию составляет – 3-4	Основной направленностью учебно-тренировочного процесса 1 являются: – формирование правильного навыка техники плавательных движений; – применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;

		<p>– развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;</p> <p>– развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега, лыжной подготовки и др.;</p> <p>– развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;</p> <p>– постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на учебно-тренировочных занятиях с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности. Не рекомендуется применение акцентированных тренировок в плавании с большой нагрузкой, вводящих организм юного пятиборца в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного недостаточного восстановления. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции. По мере усвоения обучающимися программного материала постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-</p>
--	--	---

		<p>двигательного аппарата, спортивные игры.</p> <p>По мере увеличения объемов учебно-тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.</p>
Бег	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по бегу составляет – 2-3	<p>Беговая направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в учебно-тренировочные занятия прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега спортсменов. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег 10-12x50-60 м; 6-8x100 м; 4-6x200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-6 км. Необходимо участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.</p> <p>Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости спортсменов, а это вызовет замедление технической подготовки в плавании как основного вида современного пятиборья в этот период и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании.</p>
Стрельба	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по стрельбе составляет – 1-2	Продолжается изучение техники прицеливания и нажима на спусковой крючок, производя выстрелы с упора с укороченных дистанций до мишени.

		<p>Решающим условием для обеспечения меткого выстрела является качественный нажим на спусковой крючок.</p> <p>Так как при стрельбе из лазерного пистолета способ обработки спуска мало влияет на баллистическое поведение оружия, то необходимо добиваться плавно-последовательного нажима. Допускается и ускоренная работа пальцем.</p> <p>Последовательно-параллельное изучение элементов техники стрельбы должно плавно перерасти в умение выполнять выстрел в полной координации. Обучающиеся должны научиться создавать идиомоторную модель выстрела.</p> <p>В учебно-тренировочном процессе следует учитывать тот факт, что высокий и стабильный результат в этом виде комплекса во многом обусловлен решением проблемы психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.</p>
Фехтование	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по фехтованию составляет – 1-2	<p>Формируются специальные навыки овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.</p> <p>Решаются задачи повышения функциональных возможностей спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.</p> <p>На учебно-тренировочных занятиях сохраняется необходимость применения игровой направленности упражнений, особенно при групповых формах организации тренировки.</p> <p>Содержание учебно-тренировочных занятий направлено на совершенствование физических качеств гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на развитие ловкости, в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным</p>

		<p>способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук.</p> <p>Специальная подготовка. Приемы передвижения: серия шагов вперед и назад; выпад; полувывад и закрытие вперед; полувывад и повторный выпад; серия шагов вперед или назад и выпад; серия шагов вперед или назад и шаг вперед и выпад.</p> <p>Специализированные действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;</li> <li>2. Перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4го) нейтрального соединения;</li> <li>3. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;</li> <li>4. Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединения;</li> <li>5. Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединения;</li> <li>6. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку;</li> <li>7. Защита 6-я (4-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище;</li> <li>8. Атака переводом во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) соединения и укол в туловище с выпадом;</li> <li>9. Защита 6-я и 4-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище;</li> <li>10. Атака – прямой батман из 6-й (4-й) позиции в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;</li> <li>11. Атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху;</li> <li>12. Атака двойным переводом из верхних соединений и уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;</li> <li>13. Контратака прямо в руку сверху с шагом назад;</li> <li>14. Контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.</li> </ol>
--	--	--

#### 14.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Основной задачей спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет является совершенствование технической подготовки в спортивных дисциплинах: плавание, бег, фехтование, стрельба, а на четвертом году обучения, в учебно-тренировочный процесс включается обучение по спортивной дисциплине «конкур».

Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм обучающихся спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается учебно-тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу, фехтованию. В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усиления) учебно-тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться как по плаванию и бегу, так и по техническим видам фехтование, стрельба, верховая езда. Программный материал для УТЭ свыше 3-х лет приведен в Таблице № 12.

Таблица № 12

#### Программный материал для УТЭ свыше трех лет

Виды спортивной подготовки, спортивные дисциплины	Методические рекомендации	Средства
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Совершенствование физических и специальных физических качеств в виде спорта «современное пятиборье».	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта. Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры. Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.

		<p>Упражнения с резиной.  Упражнения со штангой до 20 кг.  Упражнения на все группы мышц, стретчинг.</p>
Плавание	<p>Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по плаванию составляет 4-5.  В учебно-тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход, в соответствии с особенностями физического развития обучающихся.</p>	<p>Направленность учебно-тренировочных занятий на дальнейшее совершенствование технической подготовки в плавании стилем «кроль», развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.  На различных этапах спортивной подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности.  Объем спортивной дисциплины – плавания в 1, 2-й зонах составляет 70-75% от общего объема, в 3-й зоне – 20-25%.  Основное учебно-тренировочное воздействие в подготовке обучающихся достигается с использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны – превышать соревновательную скорость.  Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8-10 кг на одну руку). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.</p>
Бег	<p>Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по бегу составляет – 3-4</p>	<p>Беговая подготовка принимает разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Бег следует чередовать с учебно-тренировочными занятиями на развитие общей и специальной</p>

		выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки обучающихся.
Стрельба	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по стрельбе составляет -4-5	<p>Подготовка в <b>стрельбе</b> требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пистолета могут возникать расхождения между реальными возможностями спортсмена и его собственной завышенной целевой установкой. Это явление может тормозить процесс дальнейшего совершенствования технических элементов и представляет серьезную опасность. Увеличивается объем специальных упражнений с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.</p> <p>В этот период следует больше применять упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», добиваясь более «жесткой» изготовки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из лазерного пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. В период роста костей кисти юных спортсменов большое значение имеет форма и размер рабочей поверхности рукоятки. Включение в содержание тренировок упражнений для укрепления мышц кисти является обязательным.</p> <p>Для улучшения качества прицеливания все в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае</p>

		<p>действенным средством может быть стрельба по светлому фону, с сокращенных дистанций.</p> <p>Закрепление таких ошибок, как встречные движения кисти, расслабление или закрепощение кисти, удерживающей пистолет, запаздывание с их исправлением, недостаточный объем специальных упражнений, может отрицательно сказаться на динамике роста техники и явиться серьезным препятствием для совершенствования важнейшего компонента – психологической подготовки. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности является важнейшей педагогической задачей в тренировочном процессе юных пятиборцев в стрельбе.</p>
Фехтование	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по фехтованию составляет -2-3	<p>На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.</p> <p>Наряду с ростом уровня технической подготовленности спортсменов <b>в фехтовании</b> важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.</p> <p>Увеличивается объем применения специальных упражнений, повышаются требования к вариативности, скорости и точности их выполнения, решая при этом вопрос развития специальной выносливости. Умение проводить парные упражнения с выполнением конкретных задач значительно повышает качество тренировочного процесса юных пятиборцев.</p> <p>Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. В 15-16 лет идет формирование индивидуального стиля ведения боев. Рациональный подбор вариантов</p>

		<p>состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов пятиборцев в фехтовании.</p>
Конкур	<p>Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по конкур составляет – 1-2</p> <p>Систематическое применение мероприятий по совершенствованию психологической подготовки спортсменов в этом сложном специфическом виде спорта современное пятиборья позволит стабилизировать выступления в верховой езде.</p>	<p>Учебно-тренировочный процесс этого периода по <b>конкуру</b> направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки. Задачей прыжковой подготовки становится овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий - постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а также небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у пятиборцев чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию. Широко применяются подводящие специальные упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.</p> <p>Важным критерием оценки мастерства в конкуре с преодолением препятствий считается умение всадника применять основные и дополнительные средства управления лошадью, в зависимости от ее темперамента, тренинга, закрепленных, ярко выраженных и</p>

		<p>скрытых недостатков выездки. В соревнованиях по современному пятиборью лошадь всаднику достается по жребью, и умение вариативно использовать средства управления лошадью положительно сказывается на спортивный результат по верховой езде. В этой связи целесообразно давать возможность проводить тренировки на различных лошадях для развития быстрой адаптации к особенностям лошади, так как на ознакомление с ней и разминку отводится всего 20 мин.</p>
<p>Полоса препятствий</p>	<p>Количество учебно-тренировочных занятий в неделю по фехтованию составляет -2-3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение вперед в упоре лежа на предплечьях без помощи ног.</li> <li>2. Прыжок боком через коня в ширину.</li> <li>3. 3 кувырка вперед слитно.</li> <li>4. Лазание по канату в три приема.</li> <li>5. Бревно (скамейка) – различные виды ходьбы (боком приставными и скрестными шагами; с высоким подниманием бедра; выпадами; в полуприседе) по широкой и узкой опоре с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову, за спину и т. д).</li> <li>6. Метания – различные виды перебрасываний набивного мяча через видимое препятствие (горку матов, волейбольную сетку или натянутую веревку).</li> <li>7. Прыжки через скамейку.</li> <li>8. На высокой перекладине – из виса подъем переворотом в упор, опускание вперед в вис.</li> <li>9. Длинный кувырок через видимое препятствие.</li> <li>10. Брусья - из седа ноги врозь, перехват руками вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь.</li> <li>11. Переползание по-пластунски.</li> <li>12. Опорный прыжок – прыжок углом с косого разбега через коня в ширину толчком одной.</li> <li>13. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.</li> <li>14. Прыжок вскок в упор присев, упор лежа, соскок ноги врозь через коня в длину.</li> </ol>

14.5. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства – максимальное повышение спортивных результатов и решается посредством следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности; совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики; адаптация к повышенным нагрузкам; повышение психологической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс на этапах ССМ и ВСМ строится на индивидуализации личности спортсмена – обучающегося.

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений.

Под уровнем технической подготовленности следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и спортивных дисциплин, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Для спортсменов составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего

этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» основаны на особенностях вида спорта «современное пятиборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», по которым осуществляется спортивная подготовка;

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «современное пятиборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «современное пятиборье» не ниже всероссийского уровня;

16.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (МТУ).

17.1. МТУ 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: беговой дорожки; бассейна (25 или 50 м); тира (10

м); площадки для занятий конным спортом; наличие тренировочного спортивного зала; тренажерного зала; раздевалок, душевых; медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)1

17.2. ФССП предусматривают минимальные требования: обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе.

18. Кадровые условия реализации ДОПСП. Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.05.2022,

регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054);

18.2. 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 «современное пятиборье», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). организацию систематического медицинского контроля.

19. Информационно-методические условия реализации ДОПСП:

**- Список литературных источников:**

1. Варакин, А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. – М., 2005.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – М.: Владос, 2010.
3. Конный спорт. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
4. Легкая атлетика / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Плавание. Учебник / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Современное пятиборье. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. – М.: 1993.
7. Современное пятиборье. Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.Л. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Спортивная стрельба. Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

9. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. ДА Тышлера. – М.; ФОН, 1997.

10. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: ФОН, 2001.

**- Список интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru>

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru>

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com>

6. Официальный сайт Общероссийской общественной спортивной организации «Федерация современного пятиборья России» [Электронный ресурс] URL: <https://pentathlon-russia.ru>

7. Официальный сайт Международного союза современного пятиборья (UIPM) [Электронный ресурс] URL: <https://www.uipmworld.com>

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		6	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	75	70	110	128	98	90
2	Специальная физическая подготовка	30	30	46	87	107	134
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	16	30	38	74
4	Техническая подготовка	193	193	319	445	623	830
5	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	10	10	16	22	41	72
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	10	28
7	Медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	7	8	19	20
Общее количество часов в год		312	312	520	728	936	1248

### 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>- формирование 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 с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	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 спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

			гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--