



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФБУ ДО РО «СЦОР №13»  
для  
ДОКУМЕНТОВ

С.В. Гундарев

2023 г.

## Дополнительная образовательная программа 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России от 23.10. 2022 г. № 1066<sup>1</sup> (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предназначена для подготовки спортсменов по современному пятиборью на этапе начальной подготовки (ЭНП), учебно- тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требованиям к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы спортивной подготовки по годам, схемы построения годичных

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от «14» декабря 2022г., регистрационный № 71499).

циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье, а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

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

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	2	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	

## 2. Объем Программы:

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

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеоматериалов, просмотра соревнований), работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные мероприятия. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин плана учебно-спортивной подготовки. Рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольные нормативы. Для остальных обучающихся

устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя, согласно индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности):

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной программы по современному пятиборью определены сроком реализации рабочей программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных и соревнований физкультурно-спортивных организаций. Причем, чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако, количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП.

### Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные	–	–	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	17-23	14-18	8-11	5-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	7-9	9-12	10-14	10-13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1-2	3-6	4-8	4-8	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	50-64	59-75	60-81	60-68	65-90	63-80
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	3-6	3-6	3-6	3-6	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1-3	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4	5-8

Учебный год начинается 1 января и заканчивается, как правило, 31 декабря. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в год: 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха от общего количества часов (процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%). На этапе спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Объем учебно-тренировочных занятий в рамках недельного режима спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. 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 зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа углубленной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

5. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

7. Планы инструкторской и судейской практики: лица, проходящие спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и юного судьи. В годовых планах тренировочных этапов УТЭ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ТЭ, ССМ и ВСМ.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых:*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.*



После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке синхронистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства.*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства.*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### III. Система контроля

9. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;

сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;

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 не ниже муниципального уровня, 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):

сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «современное пятиборье»;

повышать уровень физической, технической, 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 и периоды отдыха, режим восстановления и питания;

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:

сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

повысить функциональные возможности организма;

сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

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;

стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «современное пятиборье»

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:

сохранить мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

закрепить навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

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 выполнить 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 Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не 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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		130	120	150	135
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.30	2.45	2.20	2.35
1.7.	Плавание 50 м	мин, с	без остановки		1.10	1.15

**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	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	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	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более
			2.15      2.25
3. Уровень спортивной квалификации			
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

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

##### 1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта современное пятиборье;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

##### 2. Тренировочный этап

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта современное пятиборье;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

##### 4. Этап высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья.

**Этап начальной подготовки до года (НП до года)**

<b>Соотношение объемов тренировочного процесса в %</b>				
<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Периоды подготовки</b>		
		<b>Подготовительный</b>	<b>Соревновательный</b>	<b>Переходный</b>
<b>1</b>	<p><b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морально-этические, нравственные нормы поведения юных пятиборцев</li> <li>- Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание ПМП</li> <li>- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые и общеразвивающие упражнения</li> <li>- различные виды ходьбы, бега</li> <li>- акробатические упражнения, подвижные игры</li> </ul>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
<b>3</b>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для согласования работы ног и рук</li> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- скоростно-силовые упражнения</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- специальные упражнения барьериста</li> <li>- бег с захлестыванием голени</li> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> <li>- подвижные игры</li> </ul> <hr/> <p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные упражнения</li> <li>- упражнения для ознакомления с водой</li> <li>- упражнения для развития гибкости в суставах</li> <li>- упражнения для развития координации</li> </ul>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для изучения работы ног в воде</li> <li>- упражнения для изучения дыхания в воде</li> </ul>	<b>54</b> 70	<b>61</b> 70	<b>54</b> 70



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для изучения работы рук в воде</li> <li>- обучение плаванию кролем на груди</li> <li>- обучение плаванию кролем на спине</li> <li>- обучение нырянию и проныриванию</li> <li>- обучение стартам в воду</li> <li>- обучение поворотам</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег с постоянной скоростью</li> <li>- скоростной бег с переменной скоростью</li> <li>- скоростные отрезки</li> <li>- эстафеты</li> </ul>	30	30	30
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b> Участие в контрольных соревнованиях	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>6</b>	<b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

**Этап начальной подготовки свыше года (НП свыше года)**

<b>Соотношение объемов тренировочного процесса в %</b>				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови- тельный	Соревнова- тельный	Переход- ный
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие современного пятиборья в России</li> <li>- Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи</li> <li>- Основы техники и тактики видов современного пятиборья</li> <li>- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые и общеразвивающие упражнения</li> <li>- различные виды ходьбы, бега</li> <li>- акробатические упражнения, подвижные игры</li> </ul>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>28</b>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для согласования работы ног и рук</li> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- скоростно-силовые упражнения</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- специальные упражнения барьериста</li> <li>- бег с захлестыванием голени</li> </ul>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> <li>- подвижные игры</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные упражнения</li> <li>- упражнения для ознакомления с водой</li> <li>- упражнения для развития гибкости</li> <li>- упражнения для развития координации</li> </ul>			
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>58</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное плавание</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на груди</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на спине</li> <li>- "кроль" по элементам</li> <li>- отработка скольжения на груди и на спине</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением</li> <li>- эстафеты</li> <li>- кроссовый бег</li> </ul>	69	69	69
		31	31	31
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b> Участие в контрольных соревнованиях	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>6</b>	<b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

### **Тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭНС)**

<b>Соотношение объемов тренировочного процесса в %</b>				
<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Периоды подготовки</b>		
		<b>Подготови- тельный</b>	<b>Соревнова- тельный</b>	<b>Переход- ный</b>
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев</li> <li>- Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</li> <li>- Физическая культура и спорт в России</li> <li>- Основы техники и тактики видов современного пятиборья</li> <li>- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки</li> <li>- Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>- Основы методики тренировки</li> <li>- Оборудование мест занятий и инвентарь</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях</li> </ul>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>21</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- упражнения для развития равновесия</li> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития ловкости</li> </ul>			
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание)</li> <li>- упражнения для развития выносливости (плавание, бег)</li> <li>- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование)</li> <li>- упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание)</li> <li>- упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба)</li> <li>- упражнения для развития устойчивости (стрельба)</li> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> </ul>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>64</b>
	<i>Плавание:</i>	44	44	44
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное плавание</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на груди</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на спине</li> <li>- отработка техники повторов</li> </ul>			
	<i>Бег:</i>	22	22	22
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением</li> <li>- отработка техники бега</li> <li>- равномерный бег</li> <li>- переменный бег</li> <li>- кроссовая подготовка</li> </ul>			
	<i>Фехтование:</i>	22	22	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основных движений оружием</li> <li>- виды атаки (атака выпадам, атака стрелой)</li> <li>- защитные действия</li> </ul>				
	<i>Стрельба:</i>	12	12	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыка стойки и хватки</li> <li>- отработка спуска</li> <li>- отработка прицеливания</li> <li>- совмещение работы пальца с удержанием прицельной линии</li> </ul>				
<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b></p> <p>Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях</p>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>6</b>	<b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## Тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭУС)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови- тельный	Соревнова- тельный	Переход- ный
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие современного пятиборья в России</li> <li>- Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>- Физическая культура и спорт в России</li> <li>- Оборудование мест занятий и инвентарь</li> <li>- Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</li> <li>- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки</li> <li>- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи</li> <li>- Основы техники и тактики видов современного пятиборья</li> <li>- Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью</li> <li>- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях</li> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- упражнения для развития равновесия</li> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития ловкости</li> </ul>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>19</b>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание)</li> <li>- упражнения для развития выносливости (плавание, бег)</li> <li>- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование)</li> <li>- упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание)</li> <li>- упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба)</li> <li>- упражнения для развития устойчивости (стрельба)</li> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> </ul>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Техническая подготовка</b></p> <p style="text-align: center;"><i><b>Плавание:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное плавание</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на груди</li> <li>- поддерживающая тренировка</li> </ul>	<b>66</b>  30	<b>66</b>  30	<b>60</b>  30

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивающая тренировка</li> <li>- ударная тренировка</li> <li>- дополнительная тренировка</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная подготовка</li> <li>- отработка техники бега</li> <li>- равномерный бег</li> <li>- переменный бег</li> <li>- кроссовая подготовка</li> <li>- интервальный бег</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Фехтование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений</li> <li>- отработка техники передвижения</li> <li>- атакующие действия</li> <li>- защитные действия</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Стрельба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыка стойки и хватки</li> <li>- обработка навыка спуска</li> <li>- обработка навыка прицеливания</li> <li>- изучение приемов регуляции эмоционального состояния</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Верховая езда:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники управления лошадью</li> <li>- изучение техники манежной езды</li> <li>- изучение техники преодоления препятствий</li> <li>- специальные упражнения для укрепления посадки</li> </ul>	19	19	19
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений</li> <li>- отработка техники передвижения</li> <li>- атакующие действия</li> <li>- защитные действия</li> </ul>	19	19	19
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыка стойки и хватки</li> <li>- обработка навыка спуска</li> <li>- обработка навыка прицеливания</li> <li>- изучение приемов регуляции эмоционального состояния</li> </ul>	16	16	16
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники управления лошадью</li> <li>- изучение техники манежной езды</li> <li>- изучение техники преодоления препятствий</li> <li>- специальные упражнения для укрепления посадки</li> </ul>	16	16	16
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b> Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>6</b>	<b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Этап совершенствования спортивного мастерства весь период (ССМ)**

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготовительный	Соревновательный	Переходный
<b>1</b>	<b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев</li> <li>- Развитие современного пятиборья в России</li> <li>- Основы техники и тактики видов современного пятиборья</li> <li>- Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>- Основы методики тренировки</li> </ul>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</li> <li>- Оборудование мест занятий и инвентарь</li> <li>- Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>			
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях</li> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- упражнения для развития равновесия</li> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития ловкости</li> </ul>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание)</li> <li>-упражнения для развития выносливости (плавание, бег)</li> <li>- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование)</li> <li>- упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание)</li> <li>- упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба)</li> <li>- упражнения для развития устойчивости (стрельба)</li> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> </ul>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Техническая подготовка</b></p> <p style="text-align: center;"><i><b>Плавание:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное плавание</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на груди</li> <li>- поддерживающая тренировка</li> <li>- развивающая тренировка</li> <li>- ударная тренировка</li> <li>- дополнительная тренировка</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Бег:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная подготовка</li> <li>- отработка техники бега</li> <li>- равномерный бег</li> <li>- переменный бег</li> <li>- кроссовая подготовка</li> <li>- интервальный бег</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Фехтование:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений</li> <li>- отработка техники передвижения</li> <li>- атакующие действия</li> <li>- защитные действия</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Стрельба:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыка стрельбы</li> </ul>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>66</b>
		21	21	21
		20	20	20
		25	25	25
		17	17	17

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обработка спуска</li> <li>- обработка прицеливания</li> <li>- изучение приемов регуляции эмоционального состояния</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Верховая езда:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники управления лошадью</li> <li>- совершенствование техники манежной езды</li> <li>- совершенствование техники преодоления препятствий</li> <li>- специальные упражнения для укрепления посадки</li> </ul>	17	17	17
<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b></p> <p>Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях</p>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<p style="text-align: center;"><b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b></p>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

**Этап высшего спортивного мастерства весь период (ВСМ)**

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови- тельный	Соревнова- тельный	Переход- ный
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев</li> <li>- Развитие современного пятиборья в России</li> <li>- Основы техники и тактики видов современного пятиборья</li> <li>- Общая и специальная физическая подготовка</li> <li>- Основы методики тренировки</li> <li>- Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</li> <li>- Оборудование мест занятий и инвентарь</li> <li>- Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью</li> <li>- Правила техники безопасности</li> </ul>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях</li> <li>- прыжковые упражнения</li> <li>- упражнения для развития равновесия</li> <li>- упражнения для развития силы</li> <li>- упражнения для развития ловкости</li> </ul>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание)</li> <li>- упражнения для развития выносливости (плавание, бег)</li> <li>- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование)</li> </ul>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>13</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание)</li> <li>- упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба)</li> <li>- упражнения для развития устойчивости (стрельба)</li> <li>- специальные упражнения на расслабление и гибкость</li> </ul>			
<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Техническая подготовка</b></p> <p style="text-align: center;"><i><b>Плавание:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексное плавание</li> <li>- отработка техники стиля плавания - кроль на груди</li> <li>- поддерживающая тренировка</li> <li>- развивающая тренировка</li> <li>- ударная тренировка</li> <li>- дополнительная тренировка</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Бег:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростная подготовка</li> <li>- отработка техники бега</li> <li>- равномерный бег</li> <li>- переменный бег</li> <li>- кроссовая подготовка</li> <li>- интервальный бег</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Фехтование:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений</li> <li>- отработка техники передвижения</li> <li>- атакующие действия</li> <li>- защитные действия</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Стрельба:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыка стрельбы</li> <li>- обработка спуска</li> <li>- обработка прицеливания</li> <li>- изучение приемов регуляции эмоционального состояния</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><b>Верховая езда:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники управления лошадью</li> <li>- совершенствование техники манежной езды</li> <li>- совершенствование техники преодоления препятствий</li> <li>- специальные упражнения для укрепления посадки</li> </ul>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
		21	21	21
		20	20	20
		25	25	25
		17	17	17
		17	17	17
<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</b></p> <p>Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях</p>	<b>8</b>	<b>10</b>	9
<b>6</b>	<p style="text-align: center;"><b>Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы</b></p>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>



## *Содержание и направленность физической подготовки*

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья. В каждом конкретном цикле из числа многообразных упражнений выбирают те, которые способствуют развитию силы определенных групп мышц, или гибкости, нужной для выполнения основных упражнений, или скорости и быстроты определенных движений или являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

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

В фехтовании средствами СФП являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением

темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; приседания и выпрыгивания, разнообразные прыжково-беговые упражнения; упражнения в выпадах и возвращениях с выпада: передвижения шагами и скачками в боевой стойке; упражнения в скоростных атаках с различных дистанций в сочетании с передвижениями.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Содержание и направленность тактической подготовки***

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

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

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

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

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой этих видов. По мере роста технической оснащенности развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приемов и действий.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» учитываются организациями,

реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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**

15. Материально-технические условия реализации Программы: требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Бег + стрельба</b>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
4.	Система электронного хронометража	штук	1
5.	Секундомер	штук	10
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук	10
<b>Фехтование</b>			
4.	Груз, щуп универсальный для проверки наконечника	штук	4

5.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	4
6.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	2
7.	Катушка-сматыватель	комплект	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Оружие спортивное (шпага)	штук	16
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12.	Стеллаж для оружия	штук	2
13.	Электронаконечники запасные	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
<b>Плавание</b>			
15.	Весы медицинские	штук	2
16.	Доска для плавания	штук	30
17.	Доска информационная	штук	4
18.	Лопатки для плавания	штук	30
19.	Мяч ватерпольный	штук	5
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	30
21.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22.	Свисток	штук	4
23.	Скамейки гимнастические	штук	5
24.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
25.	Стенка гимнастическая	пар	2
26.	Мат гимнастический	штук	10
<b>Верховая езда</b>			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
28.	Рулетка 20 м	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Бег + стрельба

12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Верховая езда

16.	Снаряжение для конкура	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
-----	------------------------	----------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Животные, участвующие в спортивной подготовке

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Бег + стрельба</b>											
1.	Фуляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
<b>Плавание</b>											
7.	Костюм (комбинезон)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1



	для плавания										
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Плавок (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
14.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Верховая езда											
15.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Фехтование											
25.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Наколотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

27.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
28.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Нагрудник, рукав, нога для на тренера-преподавателя	штук	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Маска для тренера-преподавателя	штук	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

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 «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы. Информационно-методические условия реализации Программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Александров И.С., «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры». - 1970.-№ 11.
2. Вайцеховский С.М., «Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры». - 1969. - №4.
3. Ваньков А.А., «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1962.
4. Варакин А.П., «Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в современном пятиборье: учебное пособие для институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1983.
5. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.
6. Дрюков В.А., «Тренировка в современном пятиборье». - Киев: Здоров'я, 1988.
7. Дрюков В.А., «Структура построения годичного цикла в современном пятиборье: методические рекомендации по современному пятиборью». - Киев: Здоров'я, 1989.
8. Козарь В.М., «Пятиборье от Олимпиады к Олимпиаде». - М.: РИО Реалисты, 1997.
9. Надори Ласло., «Тренировка пятиборца» / Глава пособия под ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.
10. Платонов В.Н., «Подготовка квалифицированных спортсменов». - М.: ФиС, 1986.
11. Поляков П.В., «Опыт работы с мастерами современного пятиборья ЦСКА // Доклад на Всесоюзной методической конференции тренеров / рукопись». - М., 1962.
12. Современное пятиборье: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. А.Н. Варакина. - М.: ФиС, 1976.
13. Современное пятиборье. Учебное пособие / Под общ. ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.
14. А.П.Варакин., «50 лет советскому и российскому современному пятиборью (исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки)». – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.
15. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Современное пятиборье». – М.: Советский спорт, 2006.
16. Варакин А.П., «Годичный цикл тренировки пятиборца». - М., 1999

Интернет-ресурсы:

17.1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

17.2. Министерство спорта Ростовской области: <http://www.minsport.donland.ru>

17.3. Федерация современного пятиборья России:

<http://www.krugosvet.ru>, <http://www.pentathlon.r>

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

17.5. Российское антидопинговое агенство <http://www.rusada.ru/>



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «плавание», утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с 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).</li> </ul>	В течение года
2.3	Закаливание	<p><b>Специальные закаливающие мероприятия</b> включают закаливание воздухом, солнцем и водой. Правила проведения закаливания следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность;</li> <li>- постепенное увеличение дозы;</li> <li>- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- комплексность;</li> <li>- последовательность;</li> <li>- проведение процедур на фоне положительных эмоций.</li> </ul>	В течение года
3.	<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, в	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



	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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	<b>Гигиена</b>		
5.1.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	<b>Разъяснение основных понятий о гигиене и санитарии:</b> уход за телом, полостью рта и зубами, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	В течение года

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**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
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	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). Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно-тренировочный	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	

этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ	на постоянной основе	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов

Приложение № 3  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	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 переходный период 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 120	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.

содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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 переходный период 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



