

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 спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 13» (далее - учреждение) по современному пятиборью.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025 г. № 1027¹ (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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)	Продолжительность этапа (период)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	до года	15-25
			свыше года	14-20
Учебно-тренировочны	2-5	12	до трех лет	12-20

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022 г., регистрационный № 71499).

й этап (этап спортивной специализации)			свыше трех лет	8-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	весь период	2-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	1-12

4. 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	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. 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	–	–	21	21

	к международным спортивным соревнованиям				
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 мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	–	До 60 суток		

	ые мероприятия		
--	----------------	--	--

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «современное пятиборье»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-25	14-20	12-20	8-18	2-15	1-12
		1.	Общая физическая подготовка	70	69	120	131
2.	Специальная физическая подготовка	35	28	46	87	112	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	29	37	62
4.	Техническая подготовка	122	184	312	437	608	811
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	5	16	16	22	56	75
6.	Инструкторская практика, Судейская практика	-	-	5	15	9	50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	2	9	5	7	19	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного 	в течение года

	формирование здорового образа жизни	отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной,	в течение года

		гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие изобретательности и логического мышления	

	занятиях	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися современным пятиборьем молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся современным пятиборьем молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Моральные и этические	В течении	Особенности данных

	<p>ценности физической культуры и спорта. Гигиена спортсмена. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.</p> <p>Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.</p> <p>Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседы)</p>	года	<p>мероприятий подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий этапе начальной подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p>
	<p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	1 раз в год	<p>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.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования</p>	ежегодно до 10 января	<p>Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.</p>
	<p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	В течении года	<p>Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.</p>

	<p>Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов (беседа)</p> <p>Формирование критического отношения к допингу (беседа)</p> <p>Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)</p>		<p>На учебно-тренировочном этапе юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
	<p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	1 раз в год	<p>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.</p>
	<p>Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</p>	1 раз в год	<p>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</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования</p>	<p>ежегодно до 10 января</p>	<p>Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>
	<p>Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ</p>	<p>В течении года</p>	<p>Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ</p>
	<p>Семинар для спортсменов и тренеров «Виды</p>	1 раз в год	<p>Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания</p>

	<p>нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>		<p>уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов</p>
--	---	--	---

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Инструкторская практика:		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия	
Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами,	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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-тренировочный 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 подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.3	6.5	5.9	6.1
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	+4	+5
1.4.	Челночный бег	с	не более		не более	

	3x10 м		9.7	10.1	9.2	9.4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.2	10.7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			8.5	8.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации				
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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	37	16
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	
			218	183
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	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
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	
			43	17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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 (спортивной дисциплине)

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)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка - Морально-этические, нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание ПМП - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности	2	2	2
2	Общая физическая подготовка - строевые и общеразвивающие упражнения - различные виды ходьбы, бега - акробатические упражнения, подвижные игры	26	20	26
3	Специальная физическая подготовка Бег: - упражнения для согласования работы ног и рук	15	13	17

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжковые упражнения - скоростно-силовые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - специальные упражнения барьериста - бег с захлестыванием голени - специальные упражнения на расслабление и гибкость - подвижные игры 			
	<p style="text-align: center;">Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения - упражнения для ознакомления с водой - упражнения для развития гибкости в суставах - упражнения для развития координации 			
4	<p style="text-align: center;">Техническая подготовка</p> <p style="text-align: center;">Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для изучения работы ног в воде - упражнения для изучения дыхания в воде - упражнения для изучения работы рук в воде - обучение плаванию кролем на груди - обучение плаванию кролем на спине - обучение нырянию и проныриванию - обучение стартам в воду - обучение поворотам <p style="text-align: center;">Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - непрерывный бег с постоянной скоростью - скоростной бег с переменной скоростью - скоростные отрезки - эстафеты 	54 70	61 70	54 70
		30	30	30
5	<p style="text-align: center;">Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</p> <p style="text-align: center;">Участие в контрольных соревнованиях</p>	2	3	
6	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия,</p> <p style="text-align: center;">контрольные нормативы</p>	1	1	1

Этап начальной подготовки свыше года (НП свыше года)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	<p style="text-align: center;">Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие современного пятиборья в России - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена 	1	2	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности 			
2	<p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые и общеразвивающие упражнения - различные виды ходьбы, бега - акробатические упражнения, подвижные игры 	23	19	28
3	<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p style="text-align: center;"><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для согласования работы ног и рук - прыжковые упражнения - скоростно-силовые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - специальные упражнения барьериста - бег с захлестыванием голени - специальные упражнения на расслабление и гибкость - подвижные игры <p style="text-align: center;"><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения - упражнения для ознакомления с водой - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития координации 	9	8	10
4	<p style="text-align: center;">Техническая подготовка</p> <p style="text-align: center;"><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - отработка техники стиля плавания - кроль на спине - "кроль" по элементам - отработка скольжения на груди и на спине <p style="text-align: center;"><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением - эстафеты - кроссовый бег 	63	66	58
		69	69	69
		31	31	31
5	<p style="text-align: center;">Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,</p> <p style="text-align: center;">Участие в контрольных соревнованиях</p>	3	4	
6	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия,</p> <p style="text-align: center;">контрольные нормативы</p>	1	1	2

Тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭНС)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Перехо-
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - Физическая культура и спорт в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила техники безопасности	1	2	3
2	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	18	17	21
3	Специальная физическая подготовка - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) - упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость	7	6	10
4	Техническая подготовка Плавание: - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - отработка техники стиля плавания - кроль на спине - отработка техники повторов Бег: - бег с ускорением	70	69	64
		44	44	44
		22	22	22

	<ul style="list-style-type: none"> - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка <p style="text-align: center;">Фехтование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основных движений оружием - виды атаки (атака выпадом, атака стрелой) - защитные действия <p style="text-align: center;">Стрельба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка стойки и хватки - отработка спуска - отработка прицеливания - совмещение работы пальца с удержанием прицельной линии 	22	22	22
		12	12	12
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	2	4	
6	Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы	2	2	2

Тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭУС)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Перехо
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> - Развитие современного пятиборья в России - Общая и специальная физическая подготовка - Физическая культура и спорт в России - Оборудование мест занятий и инвентарь - Морально-волевая и интеллектуальная подготовка - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности 	2	3	4
2	Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения 	15	14	15

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости 			
3	<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) - упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость 	10	9	14
4	<p style="text-align: center;">Техническая подготовка</p> <p style="text-align: center;"><i>Плавание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - поддерживающая тренировка - развивающая тренировка - ударная тренировка - дополнительная тренировка <p style="text-align: center;"><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростная подготовка - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка - интервальный бег <p style="text-align: center;"><i>Фехтование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений - отработка техники передвижения - атакующие действия - защитные действия <p style="text-align: center;"><i>Стрельба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование навыка стойки и хватки - обработка навыка спуска - обработка навыка прицеливания - изучение приемов регуляции эмоционального состояния <p style="text-align: center;"><i>Гонка с препятствиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники хвата 	66	66	66
		30	30	30
		19	19	19
		19	19	19
		16	16	16

	- специальные беговые упражнения - изучение техники преодоления препятствий	16	16	16
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	4	6	
6	Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы	3	2	3

Этап совершенствования спортивного мастерства весь период (ССМ)

Соотношение объемов тренировочного процесса в %				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Перехо-дный
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Развитие современного пятиборья в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Морально-волевая и интеллектуальная подготовка - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Правила техники безопасности	2	2	1
2	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	8	7	10
3	Специальная физическая подготовка - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) - упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	10	9	13

		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Перехо
1	<p>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Развитие современного пятиборья в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Морально-волевая и интеллектуальная подготовка - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Правила техники безопасности 	2	2	1
2	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости 	6	6	8
3	<p>Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) -упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость 	11	8	11
4	<p>Техническая подготовка</p> <p>Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - поддерживающая тренировка - развивающая тренировка - ударная тренировка - дополнительная тренировка <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростная подготовка - отработка техники бега 	69 21 20	70 21 20	69 21 20

	<ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка - интервальный бег <p style="text-align: center;">Фехтование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений - отработка техники передвижения - атакующие действия - защитные действия <p style="text-align: center;">Стрельба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование навыка стрельбы - обработка спуска - обработка прицеливания - изучение приемов регуляции эмоционального состояния <p style="text-align: center;">Гонка с препятствиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники хвата - специальные беговые упражнения - совершенствование техники преодоления препятствий 	25	25	25
		17	17	17
		17	17	17
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	8	10	9
6	Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы	4	4	4

Содержание и направленность физической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание и направленность технической подготовки

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

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

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

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

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

Содержание и направленность тактической подготовки

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

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

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

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

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

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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.
	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 культурой 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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/недетренированность	≈ 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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.
	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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по 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".

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта-трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие беговой дорожки;

наличие плавательного бассейна (25 м. или 50 м.);

наличие полосы препятствий;

наличие тира (10 м.);

наличие огневого рубежа;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Бег + стрельба				
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
4.	Система электронного хронометража	штук	на организацию	1
5.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на организацию	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на организацию	10
Фехтование				
8.	Груз, щуп универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	2
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	на организацию	2
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	на организацию	2
11.	Катушка-сматыватель	штук	на организацию	4
12.	Клинки запасные	штук	на организацию	30
13.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на организацию	10

14.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на организацию	15
15.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на организацию	2
16.	Стеллаж для оружия	штук	на организацию	2
17.	Электронаконечники запасные	штук	на организацию	30
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на организацию	2
Плавание				
19.	Доска для плавания	штук	на плавательный бассейн	15
20.	Ласты тренировочные для плавания	пар	на плавательный бассейн	15
21.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	на плавательный бассейн	15
22.	Мяч ватерпольный	штук	на плавательный бассейн	2
23.	Поплавки-вставки для ног	штук	на плавательный бассейн	15
24.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	на плавательный бассейн	15
25.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
Гонка с препятствиями				
26.	Гантели разборные (переменной массы)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
27.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28.	Навесные элементы (кольца, канаты, шары, крюки, колечки, колышки)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29.	Рукоход	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	15

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 совершенствования 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.	Электрошпага	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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	стрельбы (контейнер)										
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	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

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бег + стрельба											
1.	Футляр (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
7.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Плавание											
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Плавки (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
Фехтование											
15.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
18.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Защитная экипировка (нагрудник, рукав, защита, ноги, маска)	комплект	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1

24.	Гетры белые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
25.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
26.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
Гонка с препятствиями											
27.	Кроссовки трейловые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
28.	Наколенники тканевые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
30.	Перчатки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
31.	Топ (футболка) облегчающий	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
32.	Костюм (облегчающий)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
33.	Рукав компрессионный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	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 высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «современное пятиборье», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
 2. Министерство спорта Ростовской области: <http://www.minsport.donland.ru>
 3. Федерация современного пятиборья России
<http://www.krugosvet.ru>, <http://www.pentathlon.r>
 4. Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
 5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
-