

Государственное казенное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва»  
Министерства спорта Кабардино-Балкарской Республики

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
ГКУ ДО «КСШОР» Минспорта КБР

от « 6 » марта 2023 г № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»**

Срок реализации программы – 1 год

г. Нальчик  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Характеристика вида спорта «современное пятиборье» и его отличительные особенности	4
1.2. Структура системы многолетней подготовки	5
<b>2. Нормативная часть</b>	7
2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта «современное пятиборье»	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план для групп на спортивно-оздоровительном этапе	7
2.3. Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «современное пятиборье»	7
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы	8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки	10
2.7. Структура годичного цикла	11
<b>3. Методическая часть</b>	12
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	12
3.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	14
3.3. План проведения учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе с разбивкой на периоды подготовки	16
3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	23
3.5. План антидопинговых мероприятий	26
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	28
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «современное пятиборье»	28
4.2. Требования к результатам реализации Программы для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки	28
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольно-переводных нормативов, сроки проведения контроля	29
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	30
<b>5. Перечень информационного обеспечения Программы</b>	31

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки и разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1066 (далее – ФССП);

– Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

*Направленность* дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «современное пятиборье» – физкультурно-спортивная.

*Форма обучения* – очная.

*Уровень сложности* – начальный: по итогам обучения полагает получение начальных знаний, владение начальной техникой выполнения физических упражнений в спортивной дисциплине «плавание», возможность выступать на физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях). Программа позволяет выявить обучающихся, способных начать профессиональную спортивную карьеру, поэтому Программа является практически значимой.

*Актуальность программы* определяется тем, что:

- позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся;
- содержание Программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

### **1.1. Характеристика вида спорта «современное пятиборье» и его отличительные особенности**

Современное пятиборье – это уникальное сочетание пяти разных видов спорта в едином комплексе. Оно объединяет такие разные по направленности и духу состязания как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции), плавание (физическая выносливость), конкур («найти общий язык с незнакомой лошадью»), бег и стрельба (сложно комбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидная психологическая выдержка).

Официальные соревнования проводятся в один день. После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов.

Первым видом является фехтование, где каждый участник встречается со всеми участниками по круговой системе, и проводит бой до результативного укола. За каждый выигранный укол спортсмен получает 6 очков. 70% выигранных боев это 250 очков – гроссмейстерский результат.

Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 вольным стилем. Заплывы формируются в соответствии с количеством очков у спортсменов в системе мировой классификации в плавании – сильнейшие стартуют в последнем заплыве. Проплыв дистанцию за 2 минут 30 секунд спортсмен получает 250 очков, каждые 0,33 секунды лучше или хуже этого результата соответствуют +/- 1 очко.

Далее спортсмены состязаются в конкуре, который представляет собой показательные прыжки на маршруте, протяженностью 350– 450 метров, состоящий из 12 препятствий – от 110 до 120 см высотой. Список лошадей выдают минимум за час до начала жеребьевки. Для проведения жеребьевки участники выстраиваются в шеренгу в порядке, соответствующем сумме очков, набранной в двух предыдущих видах. Спортсмен, занимающий первое место, тянет жребий, выбирая лошадь, а остальные лошади распределяются автоматически. Для того чтобы познакомиться с лошадью, спортсмену разрешается сесть в седло не раньше чем за 20 минут до начала выступления, и совершить 5 разминочных прыжков. Максимально возможное количество очков в конкуре – 300. За каждое нарушение правил (повал препятствий, превышение временного лимита прохождения трассы и т.д.), спортсмен наказывается снятием очков с базовых – 300, а в некоторых случаях (например, неповиновение лошади) – и снятием с соревнований.

Заключительный вид соревнований включает в себя бег со стрельбой из лазерного пистолета (комбайн – в спортивной терминологии). Дистанция кросса составляет 3200 метров (4 x 800 м) с четырьмя огневыми рубежами, где спортсмены ведут огонь из однозарядного лазерного оружия. Старт производится по системе гандикапа – подсчитываются очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды (1 очко = 1 секунда). Спортсмен, стартовав, должен подбежать к своей огневой позиции и поразить 5 мишеней неограниченным количеством выстрелов в течение – максимум 50 секунд. Наиболее скорострельные пятиборцы «закрывают» пять мишеней за 10-15 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров. Преодолев эту дистанцию, пятиборец вновь оказывается на огневом рубеже и проводит следующую огневую серию – и так до самого финиша. Победителем становится тот, кто пересекает финишную линию первым.

Различают 5 возрастных групп:

- до 15 лет (двоеборье);
- до 17 лет (троеборье) плавание 200 м, бег + стрельба 3 x 800 м;
- до 19 лет (четыреборье) фехтование, плавание 200 м, бег + стрельба 4 x 800 м;
- до 22 лет (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег + стрельба 4 x 800 м;
- взрослые (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег + стрельба 4 x 800 м.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Спортивно-оздоровительный этап (СО) – является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься видом спорта «современное пятиборье» и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта.

В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами современного пятиборья.
5. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта современное пятиборье.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в Учреждение используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и медицинский контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта «современное пятиборье», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Тестирование и контроль включают в себя результаты спортивных соревнований.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Педагогического совета, допускается переход спортсмена с СО этапа на этап НП экстерном или повторное прохождение СО этапа этого же уровня.

## 2. Нормативная часть

### 2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта «современное пятиборье»

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе 1 год.

*Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава.*

Период обучения	Возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость в группе, человек	Оптимальная наполняемость в группе, человек	Максимальная наполняемость в группе, человек
Весь период	7 – 17	15	20	25

### 2.2. Годовой учебно-тренировочный план для групп на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Общая физическая подготовка (час)	78
Специальная физическая подготовка (час)	48
Технико-тактическая подготовка (час)	168
Теоретическая, психологическая подготовка (час)	10
Участие в соревнованиях (час)	4
Медицинские мероприятия	4
Количество часов в неделю	6
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>

### 2.3. Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «современное пятиборье»

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «современное пятиборье»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «современное пятиборье»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **2.4. Режимы учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе должна составлять не более 2 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются годовым календарным планом Учреждения с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов.



## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящим спортивную подготовку в Учреждение предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц – 7 лет;
- максимальный возраст – 17 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

### *Психологические требования к спортсменам*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению

эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки**

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

*Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки  
по виду спорта «современное пятиборье»*

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема, и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объема.

## 2.7. Структура годичного цикла

Планирование учебно-тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами

становления спортивной формы, учебно-тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств учебно-тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки - тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

##### *Специфика организации учебно-тренировочного процесса*

При подготовке пятиборцев, значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных видов пятиборья с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков.

Одним из основных видов современного пятиборья, который требует тщательного овладения техникой и большой систематической работы по развитию скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Освоение техники плавания наиболее успешно осуществляется в детском (7-8 лет) и юношеском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма обеспечивают лучшую, чем у взрослых, приспособляемость к плавательным нагрузкам и позволяет спортсмену уже в 13-15 лет показывать достаточно высокие результаты в плавании. Занятие

плавание в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствуют успешному овладению остальными видами пятиборья.

В процессе работы с юными пятиборцами следует избегать ускоренных методов подготовки, преждевременного участия в соревнованиях и натаскивания на результат. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка с применением мощных, неадекватных возможностей, стимулов приводит к быстрой адаптации и ухудшению приспособительных возможностей развивающегося организма, что приводит в свою очередь к уменьшению интереса к занятию этим тяжелым и трудоемким видом спорта.

Важной формой учебно-тренировочного процесса для поддержания интереса у юных спортсменов к занятиям в спортивной школе и обеспечения успешной многолетней подготовки являются соревнования, условия которых должны соответствовать уровню подготовленности спортсменов. Соревнования на данных этапах подготовки следует проводить преимущественно в форме игр, эстафет и выполнения отдельных упражнений на оценку техники.

### *Принципы подготовки*

Подготовка спортсменов строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общие методические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении учебно-тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса;

– единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

### *Методы и формы учебно-тренировочных занятий*

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер-преподаватель в процессе общения с обучающимися в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

– грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер и т.д.;

– демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники видов спорта, входящих в пятиборье, изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практического разучивания в пятиборье: равномерный, переменный, интервальный, повторный, повторно-переменный, комплексная тренировка соревновательный (контрольный), круговой, игровой.

### **3.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.

2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).

3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

– *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом: укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.





## **Содержание и методика работы по периодам подготовки**

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на спортивно-оздоровительном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

## **Теория и методика физической культуры и спорта**

### *История развития современного пятиборья*

Возникновение современного пятиборья. Развитие детского и юношеского современного пятиборья. Выдающиеся спортсмены России.

### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Правила соревнований по современному пятиборью. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

### *Организация и проведение соревнований*

Особенности организации и проведения соревнований по видам пятиборья. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Соревнования личные, командные, эстафеты. Права и обязанности участников. Правила соревнований по отдельным видам

пятиборья. Таблицы для подсчета очков, применяемые в соревнованиях для разных возрастных групп.

### ***Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса***

Основные понятия о технике и тактике видов современного пятиборья их взаимосвязь. Понятие об обучении и тренировке.

### ***Сведения о строении и функциях организма человека***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

### ***Гигиенические знания, умения и навыки***

Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

### ***Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни***

#### ***Основы спортивного питания***

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим.

### ***Требования к технике безопасности при занятиях современным пятиборьем***

Общие требования техники безопасности на занятиях. Требования техники безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования техники безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более

20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог.

Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобретение всестороннего физического развития и повышение его уровня.
2. Развитие систем и функций организма обучающихся.
3. Овладение разнообразными умениями и навыками.
4. Воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.
5. Создание условий успешной подготовки в видах современного пятиборья.

Средствами общей физической подготовки обучающихся современным пятиборьем являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

На спортивно-оздоровительном этапе в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;
- для мышц рук и плечевого пояса - движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания;
- для мышц туловища - наклоны, повороты, упражнения с партнером;
- для мышц ног - махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;

- упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели;
- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях;
- прыжковые упражнения;
- акробатические упражнения - группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;
- упражнения для развития равновесия - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнений на узкой опоре;
- упражнения для развития силы - со штангой, гантелями, на тренажерах;
- упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;
- упражнения для развития гибкости - маховые и круговые движения, наклоны из различных исходных положений, мостик, шпагат, упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника, висы;
- упражнения для развития ловкости - подвижные игры, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения на расслабление - размахивания, встряхивания, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

9. Моделирование соревновательной деятельности.

10. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое использование разнообразных упражнений, способствующих развитию и совершенствованию определенных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья.

В качестве средств специальной физической подготовки из числа многообразных упражнений выбирают те, которые в одних случаях способствуют развитию силы определенных групп мышц; в других - гибкости, нужной для выполнения основных упражнений; в третьих - скорости и быстроты определенных движений; в четвертых - являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

### **Техническая подготовка**

**Плавание.** Важнейшей задачей занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине:

- имитация движений ногами и руками кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду, в воде;
- плавание при помощи движений ногами (руками) с поддерживающим оборудованием;
- плавание при помощи движений ногами (руками) кролем в согласовании с дыханием;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три»;
- плавание на различные дистанции;

Преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения старта и поворотов при плавании. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок».

### Тактическая подготовка

**Плавание.** Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика - смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

### 3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Специфика современного пятиборья, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и

объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и



знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных пятиборцев уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### *Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов*

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

#### *Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов*

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Основной упор в занятиях спортивно-оздоровительных группах должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при

соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В ходе учебно-тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

### **3.5. План антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

– Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

– 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 учебно-тренировочный процесс.

– Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

– Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

– 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.

#### *Примерный план антидопинговых мероприятий*

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	

## 4. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «современное пятиборье»

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «современное пятиборье»*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 4.2. Требования к результатам реализации Программы для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «современное пятиборье» на спортивно-оздоровительном этапе в Учреждении является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «современное пятиборье»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «современное пятиборье»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольно-переводных нормативов, сроки проведения контроля**

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапе годичного цикла проводится раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Успешная сдача контрольных упражнений дает право перейти на следующий этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительный этап*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,0 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 4 мин. 00 с)	Бег 500 м (не более 4 мин. 30 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед касание пола пальцами рук, колени прямые	

## 5. Перечень информационного обеспечения Программы

### *Основная литература*

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320 с.
2. Варакин, А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца / А.П. Варакин. - М.: Советский спорт, 2005. – 480 с.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
7. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

### *Дополнительная литература*

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

### *Перечень Интернет-ресурсов*

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ
2. [www.pentathlon-russia.ru](http://www.pentathlon-russia.ru) - Федерация современного пятиборья России
3. [www.pentathlon.org](http://www.pentathlon.org) - Международная федерация современного пятиборья