

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



Д. В. ЗИЖДАЮ
И. О. Директора
ГКУ ДО «КСШОР» Минспорта КБР

А.А.Бецуков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»

Срок реализации Программы – 10 лет

г. Нальчик
2023 год

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III. Система контроля	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «современное пятиборье»	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовки	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 23.11.2022 года № 1066 (далее – ФССП).

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Кабардино-Балкарской Республики по современному пятиборью, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительные особенности спортивных дисциплин по виду спорта «современное пятиборье»

Каждая составляющая вида спорта «современное пятиборье» имеет свои особенности.

Фехтование на шпагах зачастую длится несколько часов, так как проводится по круговой системе. Каждый спортсмен проводит не менее 20 боев. Уже первый укол (поверхностью укола является все тело) определяет победу или поражение. При обоюдных уколах, то есть когда оба фехтовальщика производят укол одновременно, фехтование продолжается до следующего укола. Чтобы бой не длился слишком долго, длительность его ограничена 1 мин. Если в течение этого времени не выявится победитель, то обоим спортсменам засчитывается

поражение. На спортивных соревнованиях по фехтованию обязательны электроавтоматические сигнализаторы уколов. Каждый участник встречается со всеми участниками по 3 круговой системе, и проводит бой до результативного укола. За каждый выигранный укол спортсмен получает 6 очков. 70% выигранных боев это 250 очков.

Плавание вольным стилем на дистанции 200 м. Результат 2:30 мин для мужчин и женщин – приносит участнику 250 зачетных очков. Каждые 0,3 сек выше (ниже) этого результата улучшают (ухудшают) его показатель на 1 очко.

Состязания по конкуру проводятся на дистанции от 350 до 450 метров. Высота препятствий составляет до 120 сантиметров, ширина – до 150 сантиметров, среди них обязательно должна быть одна двойная и одна тройная системы. Для каждой дистанции устанавливается контрольное время. Стоит отметить, что спортсмен знакомится с лошастью за 20 минут до старта, во время разминки он может попробовать «взять» не более пяти пробных препятствий.

Комбайн – бег и стрельба из пистолета. С 1 января 2009 года бег на 3000 метров и стрельба были объединены. Сейчас в стрельбе допускается использование лазерного пистолета и электронных мишеней. По правилам спортивных соревнований нужно пробежать 4 раза по 800 метров, имея на дистанции 4 огневых рубежа. Старт производится по системе гандикапа – подсчитываются очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды. После старта, через 20 метров, спортсмены подбегают к огневому рубежу. Стрельба проходит в 4 серии, расстояние до мишеней 10 м. Каждая серия состоит из поражения 5 мишеней диаметром 59,5 миллиметров любым количеством попыток за максимально отведенное время 50 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров.

В современной практике подготовки спортсменов и проведения спортивных соревнований широко используются комбинации из различных элементов современного пятиборья: четырехборье, троеборье и двоеборье. Также в последнее время предложены для развития самостоятельные виды спорта «биатл» и «триатл» – современное двоеборье и троеборье, соответственно, включающие подготовку спортсменов по базовым для современного пятиборья циклическим дисциплинам: плавание, бег и совмещённой с ними стрельбы из пистолета.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	1-3	10	до года	14-16
			свыше года	12-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	до трех лет	10-12
			свыше трех лет	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-6	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-3	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия).

2.3.2. 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 к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные 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 мероприятия	–	До 60 суток		

2.3.3. 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

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	2	3	3
Отборочные	–	1	2	2	2	2
Основные	–	1	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.4.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

2.4.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общая физическая подготовка	90	100	100	118	118	118	88	88	90	108
Специальная физическая подготовка	46	46	46	46	46	46	116	116	120	132
Технико-тактическая подготовка.	168	252	252	452	418	418	670	670	868	1242
плавание	122	160	114	268	188	188	206	206	258	276
бег	46	92	92	92	92	92	138	138	184	276
стрельба	-	-	46	92	92	92	138	138	184	276
фехтование	-	-	-	-	46	46	92	92	138	230
верховая езда	-	-	-	-	-	-	92	92	104	184
Теоретическая подготовка	-	6	6	8	8	8	12	12	10	12
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	6	6	8	8	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	10	12	12	12	12	14	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	8	8	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	4	16	16	18	18
Медицинские мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	18	18	22	30
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	936	936	1144	1560

2.5. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «конный спорт» и терминологии, принятой в виде спорта «современное пятиборье»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований по современному пятиборью; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

2.6.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2.6.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

2.6.3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

2.6.4. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

2.7. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий.

Важной задачей в работе является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи при организации и проведении спортивных соревнований.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах.

Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы.

Знание терминологии вида спорта современное пятиборье, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действия других обучающихся, владение тренерско-преподавательскими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

План инструкторско-судейской практики

Год	Знания и умения обучающихся
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
1-й	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение терминологией в плавании и беге, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. - Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. - Самостоятельное ведение дневника (учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях) овладение навыками судейства в плавании и беге.

2-й	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приёмами, находить ошибки и их исправлять. - Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. - Владение терминологией и навыками судейства в стрельбе и фехтовании. - Основные обязанности судей.
3-й	<ul style="list-style-type: none"> - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники в плавании и беге. - Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. - Ведение судейской документации.
4-й 5-й	<ul style="list-style-type: none"> - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники стрельбы из пистолета и фехтования на шпагах. - Владение терминологией в верховой езде с преодолением препятствий. - Изучение правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. - Ведение протоколов соревнований.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
Весь период	<ul style="list-style-type: none"> - Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя. - Умение правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. - Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники верховой езды с преодолением препятствий. - Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на соревнованиях в спортивных школах.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
Весь период	<ul style="list-style-type: none"> - Помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приёмов. - Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки по видам современного пятиборья. - Знание основных правил соревнований по всем видам комплекса, подсчёта очков. - Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований.

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

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия являются составной неотъемлемой частью системы подготовки обучающихся. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также, от характера выполненной нагрузки.

Средства восстановления делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; сочетание объемов общей и специальной подготовки; правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации обучающихся. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

Психологические средства восстановления получили широкое распространение в спорте. С помощью психических воздействий удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение учебно-тренировочных и соревновательных программ.

2.8.2. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «современное пятиборье».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы 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	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.30	2.45	2.20	2.35
1.7.	Плавание 50 м	мин, с	без остановки		1.10	1.15

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «современное пятиборье»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
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	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
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	
			–	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.15	2.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «современное пятиборье»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных учебно-тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища, успокоения дыхания и т. д.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в учебно-тренировочном процессе 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 специализированный характер. Однако совсем средства общей физической подготовки не исключают, ими продолжают пользоваться и взрослые пятиборцы, особенно на первом этапе подготовительного периода, а также в переходном, как методом активного отдыха.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины вида спорта «современное пятиборье».

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов учебно-тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Этап начальной подготовки

Основными задачами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки является: разностороннее физическое развитие обучающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости); овладение основами техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей с 10 лет. По истечению данного этапа по результатам контрольно-переводных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Плавание. Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 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:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании; имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;

- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;

- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;

- то же с поворотом головы для вдоха;

- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;

- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки; плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);

- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;

- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;

- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Первым контрольным испытанием по плаванию могут быть следующие упражнения:

- плавание с помощью движений ногами на груди и на спине;

- плавание кролем на спине; • плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;

- спад в воду из положения согнувшись.

Во второй половине учебно-тренировочного года продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, старта и поворотов при плавании.

К концу учебно-тренировочного года, обучающиеся тестируются по следующим упражнениям:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 25 м;

- плавание кролем на спине - 25 м;

- плавание кролем на груди - 25 м.

Показатели технического освоения детьми этих упражнений являются основанием перевода их в группу начальной подготовки 2 года обучения. На втором году обучения занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Помимо учебно-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». Типичные учебно-тренировочные серии: 2-3x200 м, р-5x100 м, 6- 8x50 м, 4-6x25 м.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движения. Не следует допускать форсирования подготовки.

После окончания этапа начального обучения, обучающиеся должны освоить технику плавания кролем, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплывать 50 м со старта и 100 м технически правильно.

Бег. Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе обучения является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма 35 детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

Бег – это простой и естественный способ передвижения, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходя в спортивную школу. Бег является одним из видов современного пятиборья и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности.

К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различным темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

К ним относятся:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; ходьба выпадами;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;
- упражнения игрового характера;

- специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Стрельба. На этапе начальной подготовки 3-го года освоения программы спортивной подготовки в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе. После ознакомления с материальной частью оружия и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание). Важное значение имеет формирование навыка стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета. Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробойн от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

В учебно-тренировочном процессе пятиборцев по стрельбе следует учитывать тот факт, что высокий и стабильный результат в этом виде комплекса во многом обусловлен решением проблемы психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

*1-й, 2-й и 3-й годы обучения
(начальная спортивная специализация)*

Целью подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладение техникой плавания, бега и стрельбы, освоение элементов техники фехтования.

На втором году обучения спортсмены начинают изучать фехтование.

Вводится новый раздел учебной программы – инструкторская и судейская практика, юные пятиборцы должны учиться наблюдать за техникой в видах современного пятиборья, отличать и объяснять ошибки, составлять простейшие комплексы для зарядки и разминки.

Плавание. Основной направленностью учебно-тренировочного процесса первой половины учебно-тренировочного этапа (1-го, 2-го и 3-го годов обучения) являются:

- формирование правильного навыка техники плавательных движений;
- применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;
- развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;
- развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега и др.;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости проплывания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.

По мере усвоения обучающимися программы постепенно увеличивается длина проплываемых учебно-тренировочных заданий и количество повторений в учебно-тренировочных сериях. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов учебно-тренировочной работы в этот период по стрельбе и фехтованию степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятий по плаванию необходимо включить упражнения на восстановление техники плавания.

Бег. Беговая подготовка в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения по-прежнему направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересечённой местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег 10 – 12 x 50 – 60 м; 6 – 8 x 100 м; 4 – 6 x 200 м; равномерный и переменный бег на 1 – 1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й

и 2-й зоны интенсивности до 5 – 6 км. Необходимо участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.

Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега может негативно сказываться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости юных пятиборцев, а это вызовет замедление технической подготовки в плавании как основного вида пятиборья в этот период.

Однако целенаправленная и систематическая работа способствует созданию благоприятного психологического и функционального фона для преодоления больших тренировочных нагрузок в дальнейшем.

Стрельба. Продолжается изучение техники прицеливания и нажима на спусковой крючок, производя выстрелы с упора с укороченных дистанций до мишени как по светлому фону, так и по черному кругу. Решающим условием для обеспечения меткого выстрела является качественный нажим на спусковой крючок, натяжение спуска которого регламентировано (не менее 500 грамм). Для совершенствования этого элемента необходимо выполнять выстрелы без пульки («в холостую») в примерном соотношении как два к одному к выстрелам с пулькой.

Так как при стрельбе из пневматического пистолета способ обработки спуска мало влияет на баллистическое поведение оружия, то на начальном этапе овладения техникой стрельбы необходимо добиваться плавно-последовательного нажима. Допускается и ускоренная работа пальцем.

Последовательно-параллельное изучение элементов техники стрельбы должно плавно перерасти в умение выполнять выстрел в полной координации. Юные пятиборцы должны научиться создавать идиомоторную модель выстрела.

В учебно-тренировочном процессе пятиборцев по стрельбе следует учитывать тот факт, что высокий и стабильный результат в этом виде комплекса во многом обусловлен решением проблемы психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

Фехтование. Занятия по фехтованию включаются в учебно-тренировочный процесс на втором году учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Ведущей формой проведения тренировок является – игровая (в соответствии с психологическими возрастными особенностями).

В занятия целесообразно включать небольшую по объёму часть специализированных положений оружия и упражнений для управления им, а также приемов передвижений. Количество повторений простейших атакующих и защитных действий должно быть адекватно возможностям обучающихся и строго контролироваться тренером-преподавателем.

В занятиях с данной возрастной группой необходимо применять облегченные рапиры.

После года занятий фехтованием в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решаются задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики ведения спортивной борьбы.

Содержание тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на развитие ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук.

В этом возрасте отмечается значительный прирост скоростных способностей, поэтому применение упражнений на быстроту дает положительный эффект для освоения техники фехтования и дальнейшего применения ее в условиях упражнений с партнером и учебных боев.

Приемы передвижения: серия шагов вперед и назад; выпад; полувыпад и закрытие вперед; полувыпад и повторный выпад; серия шагов вперед или назад и выпад; серия шагов вперед или назад и шаг вперед и выпад.

Своевременное развитие тактических качеств и умений позволяет поддерживать интерес к занятиям фехтованием и создает стимул для освоения больших тренировочных нагрузок в этом сложном виде пятиборья.

Специализированные действия:

- укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединения;
- атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединения;
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку;
- защита 6-я (4-я) с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище;
- атака переводом во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) соединения и укол в туловище с выпадом;
- защита 6-я и 4-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище;
- атака – прямой батман из 6-й (4-й) позиции в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;

- атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху;
- атака двойным переводом из верхних соединений и уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;
- контратака прямо в руку сверху с шагом назад;
- контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

*4-й и 5-й года обучения
(углубленная спортивная специализация)*

Основной задачей подготовки пятиборцев 4-го и 5-го годов обучения учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в плавании, беге, стрельбе, фехтовании. На четвертом году в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по верховой езде.

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

Плавание. Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.

Основное тренировочное воздействие в подготовке достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны – превышать соревновательную скорость.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в учебно-тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8 – 10 кг на одну руку). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем, старта и поворотов.

В учебно-тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход, в соответствии с особенностями физического развития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

Бег. В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается её объём и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать учебно-тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных пятиборцев.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей пятиборцев в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.).

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8 – 10 x 300 м; 5 – 7 x 400 м; 3 – 5 x 800 м; 2 – 3 x 1000 м. интервалы используются для медленного бега и ходьбы. Использование в учебно-тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по бегу, которыми и завершается программа всего пятиборья (четырёхборья, троеборья).

Стрельба. Подготовка в стрельбе требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пистолета могут возникать расхождения между реальными возможностями спортсмена и его собственной завышенной целевой установкой. Это явление может тормозить процесс

дальнейшего совершенствования технических элементов и представляет серьезную опасность. Увеличивается объем специальных упражнений с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.

В этот период следует больше применять упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок - оружие - мишень», добиваясь более «жесткой» изготовки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. В период роста костей кисти юных спортсменов большое значение имеет форма и размер рабочей поверхности рукоятки. Включение в содержание тренировок упражнений для укрепления мышц кисти является обязательным.

Для улучшения качества прицеливания в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае действенным средством может быть стрельба без пульки, стрельба по светлому фону, с сокращенных дистанций. Стрельба по винтовочной мишени с расстояния 3-4 м способствует улучшению специфического для пневматики взаимодействия удержания пистолета и работы со спуском.

Закрепление таких ошибок, как встречные движения кисти, расслабление или закрепощение кисти, удерживающей пистолет, запаздывание с их исправлением, недостаточный объем специальных упражнений, может отрицательно сказаться на динамике роста техники и явиться серьезным препятствием для совершенствования важнейшего компонента - психологической подготовки. Нахождение баланса между техническими возможностями обучающихся и их уровнем психологической подготовленности является важнейшей педагогической задачей в учебно-тренировочном процессе юных пятиборцев в стрельбе.

Фехтование. Учебно-тренировочный процесс по фехтованию на 4-м и 5-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических средств, приобретённых на 1-м, 2-м и 3-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства – фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объём учебно-тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приёмов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приёмов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

Учебно-тренировочные бои должны проводиться по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий.

К специализированным действиям относятся:

- атаки переводом в руку сверху из 8-й (7-й) позиции и соединения;
- атаки прямо в бедро;
- атака двойным переводом из 4-го и 6-го соединения в туловище (в руку);
- атака – финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- атака – полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- атака – захват в 4-е (6-е) соединение и уколom прямо в туловище;
- защита прямая нижняя (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
- защита полукруговая верхняя (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище комбинация прямых защит (4-я и 6-я прямые; круговая 6-я и прямая 4-я);
- контрзащиты (верхние прямые 4-я, 6-я и ответ прямо; верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище);
- контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- контратаки из нижних позиций уколom в верхний сектор с оппозицией;
- контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед;
- контратаки с уколom в руку снизу;
- ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

- повторные атаки уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;
- атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника;
- атака на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище);
- атаки второго намерения, завершаемые ремизом прямо в руку; защитой и ответом от контратаки уколом сверху; контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище;
- контратаки второго намерения, завершаемые ремизом уколом прямо в руку во внутренний сектор; переводом в наружный сектор.

Верховая езда. На 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа начинаются занятия по верховой езде. Спортсменам даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у обучающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших учебно-тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошастью, используя при этом движение ногами (шenkелем), руками (поводом) и туловищем, понятие о сборе лошади, посыле лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия необходимо на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом.

Навыки в управлении лошастью вначале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе.

По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене, далее на каждом занятии необходимо закреплять их в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход от аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действия шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь – это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

При обучении техники управления лошастью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексамии. Этот факт необходимо учитывать, как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Они также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающими упражнениями можно преступать к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение техники преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определённой последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, а затем прыжки после выполнения различных элементов манежной езды. Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посылы.

Необходимо также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошастью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства спортсмены могут быть зачислены после выполнения разряда КМС, что свидетельствует о достаточно высоком уровне их подготовленности в виде спорта. Основная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе определяется как совершенствование техники в каждом из видов спорта, повышение общей выносливости, повышение технико-тактического мастерства, накопление соревновательного опыта. Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с принципами строгой периодизации. Спортсмены занимаются по индивидуальным планам подготовки. Продолжительность этапа не имеет ограничений по срокам.

Этап высшего спортивного мастерства

Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, навыков и умений.

Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде современное пятиборье. Регулярное участие в календарных соревнованиях.

В группах высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения 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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>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.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	<p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	<p>Правила вида спорта</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

<p>Этап совершенствования спортивного мастера</p>	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>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.</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>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.</p>

<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>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.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>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</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>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</p>	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

беговой дорожки;

бассейна (25 или 50 м);

тира (10 м);

площадки для занятий конным спортом;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

6.1.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бег + стрельба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
4.	Система электронного хронометража	штук	1
5.	Секундомер	штук	10
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук	10
Фехтование			
8.	Груз, шуп универсальный для проверки наконечника	штук	4
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	4
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2 м)	комплект	2
11.	Катушка-смаыватель	комплект	6
12.	Клинки запасные	штук	32
13.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
14.	Оружие спортивное (шпага)	штук	16
15.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
16.	Стеллаж для оружия	штук	2
17.	Электронаконечники запасные	штук	32
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
Плавание			
19.	Весы медицинские	штук	2
20.	Доска для плавания	штук	30
21.	Доска информационная	штук	4
22.	Лопатки для плавания	штук	30
23.	Мяч ватерпольный	штук	5
24.	Поплавки-вставки для ног	штук	30
25.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
26.	Свисток	штук	4
27.	Скамейки гимнастические	штук	5
28.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Мат гимнастический	штук	10
Верховая езда			
31.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
32.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
33.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
34.	Рулетка 20 м	штук	3

Таблица № 2

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 (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
Фехтование											
1.	Клинки запасные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладки фехтовальные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Ручка классическая гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9.	Ручка пистолет гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	15	1

Бег + стрельба

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

Таблица № 3

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

6.1.3. 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 (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
Бег + стрельба											
1.	Фуляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Плавание

7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Плапки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
14.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Верховая езда

15.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Информационное обеспечение деятельности организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения

Основная литература

1. Варакин А.П., Годичный цикл тренировки пятиборца. - М., 1999.
2. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.
3. Конный спорт. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
4. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Плавание. Учебник / Под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004.
7. Спортивная стрельба. Учебник для ИФК / Под общ.ред. А. Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д. А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997.
9. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М., ФиС, 2010.
10. Озолин Н.Г., Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012.
11. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. – М., Советский спорт, 2005.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Федерации современного пятиборья России [электронный ресурс] <https://pentathlon-russia.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.
3. Официальный интернет-сайт международной федерации современного пятиборья (UIPM) <https://www.uipmworld.org/>.
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация: Современное пятиборье [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinayavserossiyska/31598/>.