

Принято  
на Тренерском совете  
ГБПОУ МО «УОР № 3»  
от «30» мая 2024 г. № 29

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ МО «УОР № 3»  
В.Е. Аратов  
«30» мая 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ  
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«Современное пятиборье»

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Разработчик:  
Инструктор-методист Серова А.А.

г. Химки, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....2
2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.....2

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....6
6. Годовой учебно-тренировочный план.....9
7. Календарный план воспитательной работы.....17
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....20
9. Планы инструкторской и судейской практики.....23
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных мероприятий.....26

### **III. Система контроля**

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....32
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....33
13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....34

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....42
15. Учебно-тематический план.....52

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта относится.....63

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

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....65
18. Кадровые условия реализации Программы.....72
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....73

## I. Общие положения

### 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

«современное пятиборье» (далее–Программа) предназначена для ГБПОУ МО «УОР № 3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1066<sup>1</sup> (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### 2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

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 по современному пятиборью и предполагает решение следующих основных задач:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на гармоничное раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке пятиборцев;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и современным пятиборьем, в частности.

Основная цель Программы на этапах спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022 г., регистрационный № 71499).

специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических учебно-тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по современному пятиборью.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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

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

Официальные соревнования проводятся в один день:

После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов.

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

Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 вольным стилем. Заплывы формируются в соответствии с количеством очков у спортсменов в системе мировой классификации в плавании – сильнейшие стартуют в последнем заплыве. Проплыв дистанцию за 2 минут 30 секунд, спортсмен получает 250 очков, каждые 0,33 секунды лучше или хуже этого результата соответствуют +/- 1 очко. Далее спортсмены состязаются в конкуре, который представляет собой показательные прыжки на маршруте, протяженностью 350 – 450 метров, состоящий из 12 препятствий – от 110 до 120 см высотой. Список лошадей выдают спортсменам и тренерам минимум за час до начала жеребьевки. Для проведения жеребьевки участники выстраиваются в шеренгу в порядке, соответствующем сумме очков, набранной в двух предыдущих видах. Для того чтобы познакомиться с лошастью, спортсмену разрешается есть в седло не раньше, чем за 20 минут до начала выступления, и совершить 5 разминочных прыжков. Максимально возможное количество очков в конкуре – 300.

Заключительный вид соревнований включает в себя бег со стрельбой из лазерного пистолета (комбайн – в спортивной терминологии). Дистанция кросса составляет 3200 метров (4x800 м) с четырьмя огневыми рубежами, где спортсмены ведут огонь из однозарядного лазерного оружия.

Старт производится по системе гандикапа – подсчитываются очки по результатам предыдущих видов, и разница их переводится в секунды (1 очко = 1 секунда). Спортсмен, стартовав, должен подбежать к своей огневой позиции и поразить 5 мишеней неограниченным количеством выстрелов в течение – максимум 50 секунд. Наиболее скорострельные пятиборцы «закрывают» пять мишеней за 10-15 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров. Преодолев эту дистанцию, пятиборец вновь оказывается на огневом рубеже и проводит следующую огневую серию – и так до самого финиша.

Победителем становится тот, кто пересекает финишную линию первым.

Награждение победителей и призеров проводится в тот же день.

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

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	Не ограничивается

\*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634, п.4.3

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

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по современному пятиборью и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по современному пятиборью согласно требованиям ФССП.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Количество часов в неделю	18	18	18	24	24
Общее количество часов в год	936	936	936	1248	1248

\*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время работы по индивидуальным планам и учебно-тренировочных сборов, нагрузка увеличивается или уменьшается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации).

## 5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису. Рассматривая подготовку спортсменов в современном пятиборье как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки спортсмена современного пятиборья является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

## Учебно-тренировочные мероприятия

N 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, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным 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	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	



	медицинского обследования			
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	

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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.

ГБПОУ МО «УОР № 3» 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Контрольные	3	1	1	2	2
Отборочные	2	3	2	3	2
Основные	1	2	3	2	3

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается на тренерском совете ГБПОУ МО «УОР № 3» ежегодно на 52 недели (с 01 августа по 31 июля).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут), включает в себя так же период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность (круглогодичность) учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа подготовки рассчитана для этапов: учебно-тренировочного этапа (УТЭ, этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе – 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства объединять группы и этапы при комплектовании учебно-тренировочных групп на спортивный сезон, учебно-тренировочный год. При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2-х спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по технике безопасности.

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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки, не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, и спортсмены должны быть отчислены по решению тренерского совета ГБПОУ МО «УОР № 3».

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возраст не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъектах Российской Федерации по виду спорта «современное пятиборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «современное пятиборье» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В учебно-тренировочном процессе пятиборцев различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Таблица № 5

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах				
		18	18	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				

		3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8	8	8	4	2
1.	Общая физическая подготовка	190	180	170	210	210
2.	Специальная физическая подготовка	150	140	140	250	250
3.	Участие в соревнованиях	90	90	100	110	110
4.	Техническая подготовка	80	90	95	130	130
5.	Тактическая подготовка	75	75	80	130	120
6.	Теоретическая подготовка	70	70	60	80	80
7.	Психологическая подготовка	65	75	75	80	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50	50	60	60	70
9.	Инструкторская практика	66	66	66	33	25
10.	Судейская практика	10	10	10	25	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	30	30	30	40	40
12.	Восстановительные мероприятия	60	60	50	100	100
13.	Количество часов в год	936	936	936	1248	1248

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 3го года обучения**

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	14,0	190,0
Специальная физическая подготовка	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	12,0	150,0
Участие в соревнованиях	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	90,0
Техническая подготовка	7,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	7,0	7,0	80,0
Тактическая подготовка	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0
Теоретическая подготовка	6,0	5,0	6,0	6,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	65,0
Контрольные мероприятия	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	50,0
Инструкторская практика	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
<b>Количество часов</b>	<b>79,0</b>	<b>78,0</b>	<b>79,0</b>	<b>78,0</b>	<b>74,0</b>	<b>80,0</b>	<b>78,0</b>	<b>78,0</b>	<b>75,0</b>	<b>79,0</b>	<b>80,0</b>	<b>78,0</b>	<b>936,0</b>

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 4го года обучения

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	16,0	14,0	180,0
Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	140,0
Участие в соревнованиях	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	90,0
Техническая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	90,0
Тактическая подготовка	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0
Теоретическая подготовка	6,0	5,0	6,0	6,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Психологическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	75,0
Контрольные мероприятия	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	50,0
Инструкторская практика	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Количество часов	78,0	77,0	79,0	77,0	78,0	81,0	81,0	76,0	76,0	76,0	79,0	78,0	936,0

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 5го года обучения

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0	170,0
Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	140,0
Участие в соревнованиях	8,0	8,0	8,0	8,0	9,0	9,0	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Техническая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	95,0
Тактическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	80,0
Теоретическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Психологическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	75,0
Контрольные мероприятия	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Инструкторская практика	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	50,0
Количество часов	77,0	77,0	77,0	77,0	79,0	81,0	81,0	77,0	76,0	76,0	79,0	79,0	936,0

Таблица № 9

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	16,0	16,0	14,0	14,0	210,0
Специальная физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0	22,0	22,0	22,0	250,0
Участие в соревнованиях	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	110,0
Техническая подготовка	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	130,0
Тактическая подготовка	11,0	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	11,0	130,0
Теоретическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Контрольные мероприятия	8,0	4,0	4,0	6,0	4,0	4,0	4,0	6,0	8,0	4,0	4,0	4,0	60,0
Инструкторская практика	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	33,0
Судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	25,0
Медицинский контроль	5,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	40,0
Восстановительная	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Количество часов	109,0	100,0	101,0	103,0	101,0	107,0	108,0	112,0	109,0	100,0	102,0	96,0	1248



Годовой учебно-тренировочный план  
Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	16,0	16,0	14,0	14,0	210,0
Специальная физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0	22,0	22,0	22,0	250,0
Участие в соревнованиях	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	110,0
Техническая подготовка	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	130,0
Тактическая подготовка	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	120,0
Теоретическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Контрольные мероприятия	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,0	4,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Инструкторская практика	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	25,0
Судейская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	33,0
Медицинский контроль	5,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	40,0
Восстановительная	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Количество часов	107,0	103,0	103,0	103,0	102,0	105,0	107,0	111,0	108,0	100,0	102,0	97,0	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса современного пятиборья.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- дружный коллектив.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки Проведения Кол-во часов
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника/стажёра спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- видеообзор, анализ выступления спортсменов и пересмотр поединков;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- изучение правил соревнований в рамках технического оснащения;</li> </ul>	В течение года 88 часов
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- знание цифровых платформ в области ФКиС в школе;</li> <li>- д.р. учебно-спортивная и методическая работа деятельности школы.</li> </ul>	В течение года 256 часов
1.3.	Психология	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в психологических тестированиях, лекциях, беседах под руководством штатного психолога школы.</li> <li>- формирование умений к самоанализу деятельности и выявления ошибок выступления на соревнованиях</li> </ul>	В течение года 125 часов
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 300 часов
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года 370 часов
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в 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 320 часов
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 280 часов
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; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года 420 часов
------	---	---	-----------------------------

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении; Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку и в разделе «Антидопинг» на сайте ГБПОУ МО «УОР №3».

Таблица № 12

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят

		трудоустройстве в учреждение	онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Всероссийский антидопинговый диктант	1 раз в год (приурочен к Дню физкультурника)	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата (по желанию)
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	1 раз в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики в течение всего периода обучения позволяет подготовить обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя по организации учебно-тренировочных занятий и проведению массовых спортивных соревнований в качестве судей. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, контрольных учебно-тренировочных занятий и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. В процессе овладения способностями инструктора и получения звания судьи по настольному теннису необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

учебно-тренировочный этап:

- овладеть терминологией современного пятиборья и применять ее в занятиях.
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

• уметь составить конспект занятия по современному пятиборью и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

• уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

• уметь руководить командой на соревнованиях.

• оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

• уметь самостоятельно составить план тренировки.

• вести дневник самоконтроля.

• проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

этап совершенствования спортивного совершенствования:

• самостоятельно составлять конспект, комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей и проводить их,

• правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися

• обеспечение судейством учебно-тренировочных занятий, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

• выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

этап высшего спортивного мастерства:

• проведение индивидуальных занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена;

• организация и проведение соревнований внутри училища, практика судейства.

• выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.



## План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки		Количество часов
Учебно-тренировочный этап (3-го года обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	31
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	20
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	5
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	10
Итого инструкторская практика:		66
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
Итого судейская практика:		10
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (3-го года обучения):		76
Учебно-тренировочный этап (4-го года обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	28
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	15
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	11
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	12
Итого инструкторская практика:		66
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
Итого судейская практика:		10
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (4-го года обучения):		76
Учебно-тренировочный этап (5-го года обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	21

2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	15
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	15
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	15
	Итого инструкторская практика:	66
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	10
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (5-го года обучения):	76
Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	5
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации	5
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	5
	Итого инструкторская практика:	33
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации.	13
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика:	25
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	58
Этап высшего спортивного мастерства		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	5
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	5

3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	5
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	9
5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой.	9
	Итого инструкторская практика:	33
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	10
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства.	10
3	Судейство региональных соревнований по настольному теннису.	5
	Итого судейская практика:	25
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:	58

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

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро, мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применением восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

## План медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3го года обучения	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) 3го года	300-минут (5 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; все виды массажа;
	Восстановительные мероприятия	≈ 120 минут (2 часа)		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы
Учебно-тренировочный этап (этап	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной	780 минут		

спортивной специализации) -4го года обучения	специализации) 4го года	(13 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико- биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; все виды массажа;
	Восстановительн ые мероприятия	≈ 180 минут (3 часа)		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы
	Всего на учебно- тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) 5го года	1920 минут (32 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико- биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5го года обучения				все виды массажа;
	Восстановительные мероприятия	≈ 240 минут (4 часа)		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3120 минут (52 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия	≈ 3120 Минут (52 часа)	в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; баня и сауна
	Восстановительные средства		в течение года	Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

				изменение характера пауз отдыха
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3 840 минут (64 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико- биологические мероприятия		В течении года	
	Восстановительн ые средства		В течении года	Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства восстановления: - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные упражнения.



### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3го, 4го, 5го года обучения:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований регионального уровня на третьем, четвертом, пятом году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

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;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБПОУ МО «УОР № 3», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ГБПОУ МО «УОР № 3».

Тестирование проводится:

- один раз в конце учебного года во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику;

- перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом решения тренерского совета.

Зачисление и перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);

- на этапе высшего спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные звания).

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие лучший результат по общей и специальной физической подготовке;
- обладающие задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в настольный теннис, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта «современное пятиборье»;

- антропометрические данные;

- наличие спортивного разряда;

- члены сборных команд Московской области, России;

- по рекомендации тренерского совета.

### 13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной Подготовки

Для зачисления и перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, оцениваются по системе «зачет/не зачет», учитывается наличие спортивных разрядов и званий, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Уровень технической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки оценивается по тестам, разработанным и утвержденным руководством, осуществляющим подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним задач.

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

Таблица № 15

Учебно-тренировочный этап 3го года  
 обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.03	8.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.23	1.28
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (3го года обучения)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Учебно-тренировочный этап 4го года  
обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	10,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			157	143
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.21	1.26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4го года обучения)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Учебно-тренировочный этап 5го года  
обучения

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
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 (5го года обучения)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

## Этап совершенствования спортивного мастерства

N 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.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	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"			

## Этап высшего спортивного мастерства

N 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»**

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годичного цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и восстановительный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

**Подготовительный период.**

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

**Соревновательный период.**

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые соревнования являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих соревнований выявляются недостатки в подготовленности спортсмена, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

**Восстановительный период.**

Основными задачами восстановительного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении восстановительного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

Общая структура учебно-тренировочных занятий

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

#### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся современным пятиборьем.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих пятиборцев. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения современного пятиборья используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих пятиборцев с учетом специфики современного пятиборья как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы пятиборцу для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробегом коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим пятиборцам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пятиборцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий пятиборцев. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка (СФП) в современном пятиборье процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств,

обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества пятиборца и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния пятиборцев на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пятиборцев является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

14.1 Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (3го года обучения)

Минимальный возраст занимающихся - 12 лет.

Основной задачей подготовки пятиборцев 3-го года обучения учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в плавании, беге, фехтовании, стрельбе, Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных пятиборцев спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах.

Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу, фехтованию.

Количество тренировочных занятий в неделю: по плаванию –6; по бегу –4; по фехтованию – 4; по стрельбе –4; Тренировочный процесс строится из расчета 18 часов в неделю.

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться как по плаванию и бегу, так и по техническим видам (фехтование, стрельба).

Плавание.

Занятия по плаванию в тренировочных группах 3-го года обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу

дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев.

На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объем плавания в 1, 2-й зонах составляет 70–75% от общего объема, в 3-й зоне – 20–25%.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го года обучения тренировочных групп 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 тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплыв, 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 (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В 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 тренировочных группах 3-го года обучения беговая подготовка носит разносторонний характер. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой 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 пробега 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: 8–10x300 м; 5–7x400 м; 3–5x800 м; 2–3x1000 м. Интервалы используются для

медленного бега или ходьбы. Использование в 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).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом – снижение до уровня поддерживающей работы.

**Фехтование.**

Тренировочный процесс по фехтованию на 3-ем году обучения тренировочного этапа имеет важное значение в формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных ранее. 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 тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, 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 приемов 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.

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 уколом 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 укол прямо в туловище;
- защита прямая нижняя (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- защита полукруговая верхняя (6-я, 4-я) и ответ уколом 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 уколом в верхний сектор с оппозицией;
- контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед;
- контратаки с углом 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.

Стрельба. Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. В тренировочном процессе 3-го года обучения увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие, выполнение выстрела без пульки («в холостую»), стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5–8 м), с упора и в обычной изготовке.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками рекомендуется включать в тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям – это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробование вариантов разминки, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями, как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок – оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т.д.

14.2 Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (4го -5го годов обучения)

Минимальный возраст занимающихся - 12 лет.

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

Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу, фехтованию.

Количество тренировочных занятий в неделю: по плаванию –4; по бегу –5; по фехтованию – 5; по стрельбе –3; по верховой езде – 2. Тренировочный процесс строится из расчета 18 часов в неделю.

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса и некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться как по плаванию и бегу, так и по техническим видам (фехтование, стрельба, верховая езда).

Большое значение на данном спортивной подготовке имеет повышение техники. Нарастание объемов тренировочной работы по всем дисциплинам: бег, стрельба, фехтование, плавание, верхняя езда

Верховая езда.

В конце тренировочного этапа на четвертом году обучения 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 занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших 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 (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыле лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошастью в начале 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 одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий 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 рефлексам. 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 определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. В начале, 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. Рекомендуется 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 лошадью 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.

14.3 Программный материал занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Минимальный возраст занимающихся – 14 лет.

Основная направленность тренировки - расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи с формированием психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект.

При подготовке пятиборцев в группах спортивного совершенствования увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности пятиборцев необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей пятиборцев на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности. Во всех видах пятиборья и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды), поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста пятиборцев необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающим» видам (виду), так и максимально использовались средства тренировки по совершенствованию

спортивного мастерства в видах, к которым пятиборец наиболее предрасположен («ведущие» виды).

В тренировках по плаванию и бегу в этот период имеет место общая тенденция увеличения, как обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (4-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по плаванию и по бегу одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроциклов), то по-другому - поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

В период непосредственной подготовки к главным соревнованиям суммарная нагрузка по плаванию и особенно, по бегу снижается. Однако, отводя плаванию особое место при подготовке к соревнованиям по пятиборью (четыреборью, троеборью), необходимо сбалансировать тренировочный процесс так, чтобы результат в двоеборье (плавание и бег), выраженный в очках был наибольшим.

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов.

Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличивается объем применения специальных упражнений, повышаются требования к вариативности, скорости и точности их выполнения, решая при этом вопрос развития специальной выносливости. Умение проводить парные упражнения с выполнением конкретных задач значительно повышает качество тренировочного процесса юных пятиборцев.

Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. В 15-16 лет идет формирование индивидуального стиля ведения боев. Рациональный подбор вариантов состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов пятиборцев в фехтовании.

Подготовка в стрельбе на этапе спортивного совершенствования требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пневматического 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» изготровки 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 все в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае 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 перезакрепление 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. Па-хождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности является важнейшей педагогической задачей в тренировочном процессе юных пятиборцев в стрельбе.

Тренировочный процесс этого периода по верховой езде направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задачей прыжковой подготовки становится овладением стабильной техникой преодоления одиночных препятствий - постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а также небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у пятиборцев чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию. Широко применяются подводящие специальные упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды.

#### 14.4 Программный материал занятий для этапа высшего спортивного мастерства Минимальный возраст занимающихся - 16 лет

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к

определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи с формированием психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 16 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей. Физическая подготовка пятиборцев 16-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

## 15. Учебно-тематический план

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития тренировки, и их индивидуальные особенности. Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности, постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования. В самих учебно- тренировочных занятиях следует активно применять принцип индивидуализации, сознательности и активности обучающихся.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе 3го года обучения	≈ 600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

			спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и

				обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4го года	Всего на учебно-тренировочном этапе 4го года обучения	≈780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика



				состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5го года	Всего на учебно-тренировочном этапе 5го года обучения	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

				<p>деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	<p>Спортивная техника и тактика.</p> <p>Двигательные представления.</p> <p>Методика обучения.</p> <p>Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	≈106	сентябрь-апрель	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.</p> <p>Базовые волевые качества личности.</p> <p>Системные волевые качества личности</p>
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	декабрь-май	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.</p> <p>Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным</p>

				соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт й соревновательно деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. ция Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</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>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 600</p>		

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</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>в переходный период спортивной подготовки</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 видам спортивным дисциплинам

### 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенность этого вида спорта состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных упражнений, из которых в одних (в плавании и беге) высокие требования предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а в трех других (в фехтовании, стрельбе и верховой езде) – к специальным умениям и способности безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (техничко-тактическое мастерство, психологическая устойчивость).

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

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

Различают 5 возрастных групп:

- до 15 лет (двоеборье),
- до 17 лет (троеборье) плавание 200 м, бег+ стрельба 3x800 м;
- до 19 лет (четыреборье) фехтование, плавание 200 м, бег+ стрельба 4x800 м;
- до 22 лет (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег+стрельба 4x800 м;
- взрослые (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег+стрельба 4x800 м.

Таким образом, современное пятиборье способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

Номер вида спорта – современное пятиборье и спортивных дисциплин по всероссийскому реестру видов спорта:

Таблица № 21

#### Спортивные дисциплины вида спорта «современное пятиборье»

№	Наименование видов спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
			пятиборье	019 001 1611Я



1	Современное пятиборье	019 000 1611Я	пятиборье - командные соревнования (3 чел.)	019 005 1811Я
			пятиборье - эстафета (2 человека)	019 006 1811Я
			пятиборье - эстафета - смешанная (2 чел.)	019 011 1811Н
			четыреборье	019 003 1811Н
			четыреборье - командные соревнования (3 чел.)	019 007 1811Н
			четыреборье - эстафета (2 человека)	019 008 1811Н
			четыреборье - эстафета - смешанная (2 чел.)	019 012 1811Н
			троеборье	019 002 1811Н
			троеборье - командные соревнования (3 чел.)	019 009 1811Н
			троеборье - эстафета (2 человека)	019 004 1811Н
			троеборье - эстафета - смешанная (2 чел.)	019 013 1811Н
			двоеборье (бег+стрельба)	019 016 1811Я
			двоеборье (бег, плавание)	019 010 1811Н
			биатл	019 014 1811Н
			триатл	19 015 1811Н

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- 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.

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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, щуп 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 x 2 м)	комплект	2
11.	Катушка-сматыватель	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

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Фехтование</b>											
1.	Клинок запасной	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	комплект	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



1.	Лошадь	штук	на обучающегося	-	-	0,5 - 1	-	1 - 2	-	1 - 3	-
----	--------	------	-----------------	---	---	---------	---	-------	---	-------	---

Таблица № 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество
Бег + стрельба											
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Плавание											
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
14.	Трубка для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Верховая езда											
15.	Бридж тренировочны е	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Бридж турнирные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки тренировочны е	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочны е										
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Редингот	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шпоры	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Фехтование											
25.	Маска фехтовальная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
27.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	3	1
28.	Протектор- бандаж защитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Костюм фехтовальный	штук	на обучаю	-	-	1	1	1	1	1	1



	(защитные куртка и брюки, набочник)		щегося								
32.	Туфли фехтовальные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Нагрудник, рукав, нога для на тренера-преподавателя	штук	на тренера-препода вателя	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Маска для тренера преподавателя	штук	на тренера-препода вателя	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Гетры белые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Чехол для оружия	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Шнур шпажный	штук	на обучаю щегося			1	1	2	1	2	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

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;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

10. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

11. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.

12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. -М.: Владос, 2002.

13. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2004.

14. Плавание. Учебник / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

15. Современное пятиборье. Правила. Московская Федерация современного пятиборья. - М., 2004.

16. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров пятиборья и различные общероссийские и международные соревнования.

17. Официальный сайт федерации современного пятиборья России [Электронный ресурс] URL: <http://www.pentathlon-russia.ru>

18. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>