

Управление образования администрации  
муниципального образования город-курорт Анапа

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
(МБУ ДО СШ №6)**

Принята  
на заседании тренерского совета  
МБУ ДО СШ № 6  
протокол № 5 от 05.09.2023г.

Утверждена  
Директор  
МБУ ДО СШ № 6  
\_\_\_\_\_ Е.В.Перцев  
« 5 » сентября 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным  
приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 23 ноября 2022 г. № 1066)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Источник финансирования: бюджет

ID номер Программы в Навигаторе: **58665**

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель Серков А.Н.,  
тренер-преподаватель Михайлова А.В.

Анапа  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	3
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	18
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
3.4	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	31
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	34
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	34
4.2	Учебно-тематический план	51
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	52
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	53
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2	Кадровые условия реализации Программы	61
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	62

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1066 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1244 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «современное пятиборье» в МБУ ДО СШ №6 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по современному пятиборью, входящих в него дисциплин (плавание, бег, стрельба, фехтование, верховая езда) и предполагает достижение следующих целей:

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

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена (обучающегося) и корректировки уровня физической готовности;

- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность образовательного процесса;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «современное пятиборье» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «современное пятиборье» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, вид многоборья, относящийся к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Цель современного пятиборья - гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Современное пятиборье - сочетание пяти разных по направленности и духу состязания видов спорта в едином комплексе:

- плавание (развитие скорости, общей и специальной выносливости),
- бег (развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем),
- стрельба (развитие физической выносливости, способности контролировать дыхание и твердость руки, развитие психологической выдержки),
- фехтование (развитие координационных способностей, быстроты и точности двигательных реакции, высоких скоростных качеств, ловкости и постоянного совершенствования специальных тактических способностей),
- конкур (верховая езда с преодолением препятствий) (развивает физическую выносливость, а также смелость, решительность и логическое мышление).

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивными дисциплинам вида спорта «современное пятиборье».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
<b>НП</b>	3	10	до года	15
			свыше года	14
<b>УТ</b>	5	12	до трех лет	12
			свыше трех лет	8
<b>ССМ</b>	без ограничений	14	2	
<b>ВСМ</b>	без ограничений	16	1	

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ 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.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ №6 не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 2).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
	<b>НП</b>	до года
свыше года		28
<b>УТ</b>	до трех лет	24
	свыше трех лет	16
<b>ССМ</b>	4	
<b>ВСМ</b>	2	

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ №6 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем Программы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

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

Вся система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ №6 предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

*Учебно-тренировочные занятия* могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на НП – двух часов;
- на УТ этапе - трех часов;
- на этапе ССМ - четырех часов;
- на этапе ВСМ - четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки

к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 4).

Таблица 4

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					



2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

*Соревновательная деятельность* - составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	2	3	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ №6, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «современное пятиборье»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ №6 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс по виду спорта «современное пятиборье» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	18 - 24	24 - 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15 - 30	14 - 28	12 - 24	8 - 16	2 - 4	1 - 2
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	24 - 32 %	20 - 26 %	17 - 23 %	14 - 18 %	8 - 11 %	5 - 7 %
2.	Специальная физическая подготовка	14 - 18 %	8 - 11 %	7 - 9 %	9 - 12 %	10 - 14 %	10 - 13 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1 - 2 %	1 - 2 %	3 - 6 %	4 - 8 %	4 - 8 %	5 - 8 %
4.	Техническая подготовка	50 - 64 %	59 - 75 %	60 - 81 %	60 - 68 %	65 - 90 %	63 - 80 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 6 %	3 - 6 %	3 - 6 %	3 - 6 %	3 - 6 %	3 - 12 %
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1 - 3 %	1 - 4 %	1 - 4 %	2 - 4 %
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3 %	1 - 4 %	1 - 4 %	1 - 4 %	2 - 4 %	5 - 8 %
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234 - 312</b> астр.час.	<b>312 - 416</b> астр.час.	<b>520 - 728</b> астр.час.	<b>728 - 936</b> астр.час.	<b>936 - 1248</b> астр.час.	<b>1248 - 1664</b> астр.час.

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ №6 ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	56 - 75	62 - 81	88 – 120	102 – 131	75 – 103	62 – 87
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	33 - 42	25 – 34	36 – 47	66 – 87	94 – 131	125 – 162
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	2 - 4	3 – 6	16 – 31	29 – 58	37 – 75	62 – 100
4.	Техническая подготовка (час.)	117 - 149	184 – 234	312 – 421	437 – 495	608 – 842	786 – 998
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	7 - 14	9 – 19	16 – 31	22 – 44	28 – 56	37 – 150
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 – 16	7 – 29	9 – 37	25 – 50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2 - 7	3 - 12	5 - 21	7 - 29	19 – 37	62 - 100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	75 - 100	83 – 108	124 – 167	131 – 168	100 – 137	83 – 116
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	44 - 56	33 – 46	51 – 66	84 – 112	125 – 175	166 – 216
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3 - 6	4 – 8	22 – 44	37 – 75	50 – 100	83 – 133
4.	Техническая подготовка (час.)	156 - 200	346 – 312	437 – 590	562 – 636	811 – 1123	1048 – 1331
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	9 - 19	12 – 25	22 – 44	28 – 56	37 – 75	50 – 200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7 – 22	9 – 37	12 – 50	33 – 67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3 - 9	4 - 17	7 - 29	9 - 37	25 - 50	83 - 133
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

В МБУ ДО СШ №6 со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности</b>			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Два раза в год (январь, сентябрь)
1.2	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерско-преподавательским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч "Семья, спорт, школа"	Не реже одного раза в квартал
<b>2. Патриотическое воспитание</b>			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно. Апрель-май
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
<b>3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни школы</b>			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта.	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных и муниципальных органов исполнительной власти	по назначению
3.2	Участие в военно-патриотических мероприятиях, организуемых и проводимых казачьими обществами	Конкурс детского рисунка различной тематики	ежегодно
		Спортивные соревнования различной направленности	по назначению

3.3	Участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых УФК и С Г-к Анапы	Спортивные соревнования различной направленности	по назначению
<b>4. Экологическое и трудовое воспитание</b>			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу.	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами преподавателями и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
<b>5. Нравственное воспитание и культура общения</b>			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно.
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
<b>6. Воспитание навыков здорового образа жизни</b>			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др.	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в зимнее и летнее время после занятий.	Постоянно

<b>7. Профориентационная деятельность</b>			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей в разных должностях	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В МБУ ДО СШ №6 антидопинговая деятельность ведется по двум направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий МБУ ДО СШ №6, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся МБУ ДО СШ №6 к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ ДО СШ №6 начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжается на всех последующих этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Обучающимся во всех группах, начиная с этапа УТ, создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

В результате обучения спортсмены при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
УТ до трех лет	<p>Изучение основной терминологии, используемой в современном пятиборье, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p>
УТ свыше трех лет	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки.</p>

	<p>Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения.</p> <p>Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации.</p> <p>Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в МБУ ДО СШ №6, в том числе к ведению протоколов соревнований.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
<p><b>ССМ, ВСМ</b></p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований.</p> <p>При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>

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

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ №6 допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «современное пятиборье».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ №6 обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ №6 осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного

процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена МБУ ДО СШ №6, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «современное пятиборье» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию современным пятиборьем (*углубленное медицинское обследование (УМО)*).

Дополнительные медицинские обследования проводят в течение учебно-тренировочного года (по необходимости), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

В целях физической и психологической разгрузки после

соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ №6 применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ №6 представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
<b>Медицинские мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ,	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом

<b>ия</b>	ВСМ		(обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости); после заболеваний, травм
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма спортсмена; мониторинг функционального состояния организма спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
<b>Восстановительные мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования

к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать, не нарушать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

на первом, втором и третьем году обучения на этапе - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

начиная с четвертого года обучения на этапе - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (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 межрегиональных спортивных соревнований;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 16-19);

- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ №6 закреплен в соответствующих локальных актах.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ №6, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ №6 используется бальная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МБУ ДО СШ №6, получившее «0 баллов» за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах 11-14:

- для этапа НП – Таблица 11;



- для этапа УТ – Таблица 12
- для этапа ССМ – Таблица 13;
- для этапа ВСМ – Таблица 14.

Таблица 11

		НП-1		НП-2		НП-3	
Контрольные упражнения (тесты)		М	Д	М	Д	М	Д
Б	а						
л	л						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
Бег на 30 м (сек)	3	менее 5,7	менее 6,0	менее 5,2	менее 5,5	менее 4,7	менее 5,0
	2	5,7 – 5,9	6,0 – 6,2	5,2 – 5,4	5,5 – 5,7	4,7 – 4,9	5,0 – 5,2
	1	6,0 – 6,2	6,3 – 6,4	5,5 – 5,7	5,8 – 6,0	5,0 – 5,2	5,3 – 5,5
	0	более 6,2	более 6,4	более 5,7	более 6,0	более 5,2	более 5,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 13	более 8	более 16	более 12	более 19	более 15
	2	13 – 12	8 – 7	16 – 15	11 – 10	19 – 18	15 – 14
	1	11 – 10	6 – 5	14 – 13	9 – 7	17 – 16	13 – 12
	0	менее 10	менее 5	менее 13	менее 7	менее 16	менее 12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +3	более +4	более +4	более +5	более +5	более +6
	2	+3 – +2,6	+4 – +3,6	+4 – +3,6	+5 – +4,6	+5 – +4,6	+6 – +5,6
	1	+2,5 – +2	+3,5 – +3	+3,5 – +3	+4,5 – 4	+4,5 – +4	+5,5 – +5
	0	менее +2	менее +3	менее +3	менее +4	менее +4	менее +5
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 9,00	менее 9,40	менее 8,60	менее 9,00	менее 8,10	менее 8,60
	2	9,00 – 9,29	9,40 – 9,69	8,60 – 8,79	9,00 – 9,19	8,10 – 8,39	8,60 – 8,79
	1	9,30 – 9,60	9,70 – 9,90	8,80 – 9,00	9,20 – 9,40	8,40 – 8,60	8,80 – 9,00
	0	более 9,60	более 9,90	более 9,00	более 9,40	более 8,60	более 9,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 150	более 135	более 170	более 150	более 180	более 160
	2	150 – 141	135 – 131	170 – 161	150 – 141	180 – 176	160 – 156
	1	140 – 130	130 – 120	160 – 150	140 – 135	175 – 170	155 – 150
	0	менее 130	менее 120	менее 150	менее 135	менее 170	менее 150
Бег на 500 м (мин, сек)	3	менее 2.20	менее 2.35	менее 2.10	менее 2.25	менее 2.0	менее 2.15
	2	2.20 – 2.24	2.35 – 2.40	2.10 – 2.14	2.25 – 2.29	2.0 – 2.4	2.15 – 2.19
	1	2.25 – 2.30	2.41 – 2.45	2.15 – 2.20	2.30 – 2.35	2.5 – 2.10	2.20 – 2.25
	0	более 2.30	более 2.45	более 2.20	более 2.35	более 2.10	более 2.25

\*М-мальчики, Д-девочки

Таблица 12

	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
--	------	------	------	------	------

Контрольные упражнения (тесты)		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Ю	Ю	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>											
Бег на 60 м (сек)	3	менее 10,1	менее 10,6	менее 9,8	менее 10,3	менее 9,5	менее 10,0	менее 9,2	менее 9,7	менее 8,9	менее 9,4
	2	10,1- 10,2	10,6- 10,7	9,8- 9,9	10,3- 10,4	9,5- 9,6	10,0- 10,1	9,2- 9,3	9,7- 9,8	8,9- 9,0	9,4- 9,5
	1	10,3- 10,4	10,8- 10,9	10,0- 10,1	10,5- 10,6	9,7- 9,8	10,2- 10,3	9,4- 9,5	9,9- 10,0	9,1- 9,2	9,6- 9,7
	0	более 10,4	более 10,9	более 10,1	более 10,6	более 9,8	более 10,3	более 9,5	более 10,0	более 9,2	более 9,7
Бег на 1500 м (мин, сек)	3	менее 7,55	менее 8,20	менее 7,40	менее 8,10	менее 7,30	менее 8,00	менее 7,20	менее 7,50	менее 7,10	менее 7,40
	2	7,55- 7,59	8,20- 8,24	7,40- 7,49	8,10- 8,14	7,30- 7,34	8,00- 8,04	7,20- 7,24	7,50- 7,54	7,10- 7,14	7,40- 7,44
	1	8,00- 8,05	8,25- 8,29	7,50- 7,55	8,15- 8,20	7,35- 7,40	8,05- 8,10	7,25- 7,30	7,55- 8,00	7,15- 7,20	7,45- 7,50
	0	более 8,05	более 8,29	более 7,55	более 8,20	более 7,40	более 8,10	более 7,30	более 8,00	более 7,20	более 7,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 21	более 12	более 24	более 16	более 27	более 20	более 30	более 23	более 33	более 26
	2	21- 20	12- 11	24- 23	15- 14	27- 26	19- 18	30- 29	23- 22	33- 32	26- 25
	1	19- 18	10- 9	22- 21	13- 12	25- 24	17- 16	28- 27	21- 20	31- 30	24- 23
	0	менее 18	менее 9	менее 21	менее 12	менее 24	менее 16	менее 27	менее 20	менее 30	менее 23
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +6	более +7	более +7	более +8	более +8	более +9	более +9	более +10	более +10	более +11
	2	+6- +5,6	+7- +6,6	+7- +6,6	+8- +7,6	+8- +7,6	+9- +8,6	+9- +8,6	+10- +9,6	+10- +9,6	+11- +10,6
	1	+5,5- +5	+6,5- +6	+6,5- +6	+7,5- +7	+7,5- +7	+8,5- +8	+8,5- +8	+9,5- +9	+9,5- +9	+10,5- +10
	0	менее +5	менее +6	менее +6	менее +7	менее +7	менее +8	менее +8	менее +9	менее +9	менее +10
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 8,60	менее 9,00	менее 8,50	менее 8,90	менее 8,40	менее 8,80	менее 8,30	менее 8,70	менее 8,20	менее 8,60
	2	8,60- 8,64	9,00- 9,04	8,50- 8,54	8,90- 8,94	8,40- 8,44	8,80- 8,84	8,30- 8,34	8,70- 8,74	8,20- 8,24	8,60- 8,64
	1	8,65- 8,70	9,05- 9,10	8,55- 8,60	8,95- 9,00	8,45- 8,50	8,85- 8,90	8,35- 8,40	8,75- 8,80	8,25- 8,30	8,65- 8,70
	0	более 8,70	более 9,10	более 8,60	более 9,00	более 8,50	более 8,90	более 8,40	более 8,80	более 8,30	более 8,70
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 170	более 155	более 180	более 165	более 190	более 175	более 200	более 185	более 210	более 195
	2	170- 166	155- 151	180- 176	165- 161	190- 186	175- 170	200- 196	185- 181	210- 206	195- 191
	1	165- 160	150- 145	175- 170	160- 155	185- 180	169- 165	195- 190	180- 175	205- 200	190- 185
	0	менее 160	менее 145	менее 170	менее 155	менее 180	менее 165	менее 190	менее 175	менее 200	менее 185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>											
Плавание 100 м (мин, сек)	3	менее 1,17	менее 1,22	менее 1,13	менее 1,19	менее 1,10	менее 1,16	менее 1,07	менее 1,13	менее 1,04	менее 1,10
	2	1,17- 1,18	1,22- 1,23	1,14- 1,15	1,19- 1,20	1,10- 1,11	1,16- 1,17	1,07- 1,08	1,13- 1,14	1,04- 1,05	1,10- 1,11
	1	1,19- 1,20	1,24- 1,25	1,16- 1,17	1,21- 1,22	1,12- 1,13	1,18- 1,19	1,09- 1,10	1,15- 1,16	1,06- 1,07	1,12- 1,13
	0	более 1,20	более 1,25	более 1,17	более 1,22	более 1,13	более 1,19	более 1,10	более 1,16	более 1,07	более 1,13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>											
Спортивные разряды	УТ-1 - Шю - Ю спортивный разряд, УТ-2 - Шю - Ю спортивный разряд, УТ-3 - Ю- III спортивный разряд						УТ- 4 - III - II спортивный разряд, УТ- 5 - II - I спортивный разряд				

\*Ю-юноши, Д-девушки

Таблица 13

		<b>ССМ - 1</b> (зачисление/перевод на этап <b>впервые</b> )		<b>ССМ &gt;1</b> ( <b>последующее</b> освоение спортивной подготовки на этапе)	
Контрольные упражнения (тесты)	<b>Б а л л</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
Бег на 2000 м (мин,сек)	3	менее 8.00	менее 9.50	менее 7.50	менее 9.40
	2	8.00 – 8.04	9.50 – 9.54	7.50 – 7.54	9.40 – 9.44
	1	8.05 – 8.10	9.55 – 10.00	7.55 – 8.00	9.45 – 9.50
	0	более 8.10	более 10.00	более 8.00	более 9.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 39	более 18	более 42	более 21
	2	39 – 38	18 – 17	42 – 41	21 – 20
	1	37 – 36	16 – 15	40 – 39	19 – 18
	0	менее 36	менее 15	менее 39	менее 18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +12	более +16	более +13	более +17
	2	+12 – +11,6	+16 – +15,6	+13 – +12,6	+17 – +16,6
	1	+11,5 – +11	+15,5 – +15	+12,5 – +12	+16,5 – +16
	0	менее +11	менее +15	менее +12	менее +16
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 7.00	менее 7.90	менее 6.90	менее 7.80
	2	7.00 – 7.14	7.90 – 7.94	6.90 – 6.94	7.80 – 7.84
	1	7.15 – 7.20	7.95 – 8.00	6.95 – 7.00	7.85 – 7.90
	0	более 7.20	более 8.00	более 7.00	более 7.90
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 225	более 190	более 235	более 200
	2	225 – 221	190 – 186	235 – 231	200 – 196
	1	220 – 215	185 – 180	230 – 225	195 – 190
	0	менее 215	менее 180	менее 225	менее 190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	более 52	более 46	более 55	более 49
	2	52 – 51	46 – 45	55 – 54	49 – 48
	1	50 – 49	44 – 43	53 – 52	47 – 46
	0	менее 49	менее 43	менее 52	менее 46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Плавание 200 м (мин, сек)	3	менее 2.17	менее 2.32	менее 2.14	менее 2.29
	2	2.17 – 2.18	2.32 – 2.33	2.14 – 2.15	2.29 – 2.30
	1	2.19 – 2.20	2.34 – 2.35	2.16 – 2.17	2.31 – 2.32
	0	более 2.20	более 2.35	более 2.17	более 2.32
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта			

\*Ю-юноши, Д-девушки

Таблица 14

		<b>ВСМ -1</b> (зачисление/перевод на этап <b>впервые</b> )		<b>ВСМ &gt;1</b> ( <b>последующее</b> освоение спортивной подготовки на этапе)	
Контрольные упражнения (тесты)	Б а л л	Ю	Д	Ю	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
Бег на 2000 м (мин,сек)	3	<b>Z</b>	менее 9.40	<b>Z</b>	менее 9.30
	2		9.40 – 9.44		9.30 – 9.34
	1		9.45 – 9.50		9.35 – 9.40
	0		более 9.50		более 9.40
Бег на 3000 м (мин,сек)	3	менее 12.30	<b>Z</b>	менее 12.20	<b>Z</b>
	2	12.30 – 12.34		12.20 – 12.24	
	1	12.36 – 12.40		12.25 – 12.30	
	0	более 12.40		более 12.30	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 53	более 43	более 56	более 46
	2	53 – 52	43 – 42	56 – 55	46 – 45
	1	51 – 50	41 – 40	54 – 53	44 – 43
	0	менее 50	менее 40	менее 53	менее 43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 240	более 210	более 250	более 220
	2	240 – 236	210 – 206	250 – 246	220 – 216
	1	235 – 230	205 – 200	245 – 240	215 – 210
	0	менее 230	менее 220	менее 240	менее 220
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	более 53	более 47	более 56	более 49
	2	53 – 52	47 – 46	56 – 55	49 – 48
	1	51 – 50	45 – 44	54 – 53	48 – 47
	0	менее 50	менее 44	менее 53	менее 47
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Плавание 200 м (мин, сек)	3	менее 2.12	менее 2.22	менее 2.09	менее 2.19
	2	2.12 – 2.13	2.22 – 2.23	2.09 – 2.10	2.19 – 2.20
	1	2.14 – 2.15	2.24 – 2.25	2.11 – 2.12	2.21 – 2.22
	0	более 2.15	более 2.25	более 2.12	более 2.22
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
Спортивное звание	Мастер спорта России				

\*Ю-юноши, Д-девушки

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице 15.

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м/ 60 м/ 500 м/ 1500 м/ 3000 м	<p>Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30 м/ 60 м/ 500 м/ 1500 м/ 3000 м.</p> <p>Бег на дистанции 30 м, 60 м, 500 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м начинают с высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию.</p> <p>Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем</p>
Челночный бег 3x10 м	<p>Бег выполняется из положения высокого старта.</p> <p>По команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка (10 м), фиксирует достижение контрольной точки (отметки) касанием руки, разворачивается на 180° и бежит в обратном направлении. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 м.</p> <p>На финише секундомер выключается при первом пересечении финишной линии туловищем</p>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания</p>
Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя

<p>на гимнастической скамье</p>	<p>на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища</p>
<p>Плавание 100 м/ 200 м</p>	<p>Тест проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается возможность стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. По команде «Марш!» сдающий проплывает дистанцию на время. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела</p>

### 3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «современное пятиборье»
3	Правила вида спорта «современное пятиборье»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «современное пятиборье»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных пятиборцев
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «современное пятиборье»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем

10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 18

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ССМ</b>
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «современное пятиборье» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и



	соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

Таблица 19

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ВСМ</b>
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Основы правильного питания спортсмена: энергозатраты и сбалансированное питание, диеты и биоритмология питания спортсмена
5	Соревнования и подготовка в условиях низких и высоких температур. Реакция организма, адаптация спортсмена к различным погодным условиям
6	Травматизм в спорте. Организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма в спорте
7	Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Реализация и корректировка тренировочного плана
8	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки
9	Антидопинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Порядок проведения допинг-контроля
10	Антидопинг. Список запрещенных субстанций и методов. Порядок терапевтического использования определенных препаратов,

содержащих запрещенные субстанции
-----------------------------------

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Процесс спортивной подготовки в МБУ ДО СШ №6 включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. Таким образом осуществляется процесс развития двигательных способностей, не специфический для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

К средствам ОФП в МБУ ДО СШ №6 относятся разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные спортивные игры, упражнения с тяжестями, другие виды спорта.

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

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. С ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, таким образом некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка в МБУ ДО СШ №6 по Программе направлена на изучение техники пяти совершенно различных видов спорта.

*Тактическая подготовка* – вид подготовки, направленный на развитие специальных способностей, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний. Тактическое совершенствование в процессе обучения по Программе осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой

видов спорта, входящих в комплекс по современному пятиборью.

*Теоретическая подготовка* – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности. Теоретическая подготовка направлена на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

*Психологическая подготовка* - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучаемых, необходимых как для успешной учебно-тренировочной деятельности, так и выступлений на спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки и решает задачи социальной, волевой подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу, освоения соревновательного опыта, способности к самовоспитанию.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в современном пятиборье постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Предусматривается комплексность не только всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, теоретической, психологической), но и комплексность подготовки по разнохарактерным видам пятиборья: плавание, бег, фехтование, стрельба, верховая езда (конкур).

При реализации Программы на различных этапах спортивной подготовки проводится обучение по следующим видам современного пятиборья:

НП – плавание, бег;

НП – третьего года обучения – плавание, бег, стрельба;

УТ до трех лет – плавание, бег, стрельба, фехтование; на этапе УТ-3 добавляется верховая езда (конкур);

УТ свыше трех лет - плавание, бег, фехтование, стрельба, конкур;

ССМ, ВСМ - плавание, бег, фехтование, стрельба, верховая езда (конкур).

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (весь период)**

Цель обучения по Программе на этапе НП – развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники современного пятиборья.

### **Плавание**

На первых 10-12 учебно-тренировочных занятиях проводится освоение в воде, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду.

В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании; имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;
- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску; то же с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;
- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки; плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Первым контрольным испытанием по плаванию могут быть следующие упражнения:

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

- плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- спад в воду из положения согнувшись.

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

К концу учебного года, обучающиеся приобретают навыки выполнения следующих упражнений:

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

На втором году обучения на этапе НП занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов.

Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки, возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий включается плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3х200 м, р-5х100 м, 6- 8х50 м, 4-6х25 м.

Выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществляется не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движения. Не допускается форсирование подготовки.

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

## **Бег**

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

Обучение происходит с использованием таких средств специальной физической подготовки, как ходьба и бег в различном темпе в гору, по снегу, песку и т.д.

Используются также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную

нагрузку при беге. К ним относятся:

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

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма обучающихся, ведутся по двум направлениям:

- во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты;
- во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала.

В обучении используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

### **Стрельба**

На этапе начальной подготовки третьего года обучения по Программе в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе.

После ознакомления с материальной частью (оружие и правила техники безопасности) приступают к изучению элементов техники стрельбы:

- стойка,
- хватка,
- прицеливание,
- нажим на спусковой крючок,
- дыхание.

Формируется навык стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета.

Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробоин от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при

которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

Высокий и стабильный результат в этом виде комплекса современного пятиборья во многом обуславливается решением проблемы психологической подготовки, которая проводится с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

При подготовке юных пятиборцев в МБУ ДО СШ №6 на этапе начальной подготовки в качестве дополнительных инструментов обучения применяются акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Акробатические упражнения** (выполняются со страховкой):

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;

- перекаты назад и вперед;

- кувырок вперед в группировке;

- кувырок вперед с шага; два кувырка вперед;

- мост из положения лежа на спине;

- полушпагат;

- стойка на лопатках;

- кувырки назад и вперед в группировке;

- кувырки через плечо;

- длинный кувырок вперед;

- несколько кувырков вперед подряд;

- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;

- перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног;

- стойка на голове и руках;

- мост с наклоном назад (с поддержкой);

- шпагат с опорой на руки.

**Подвижные и спортивные игры:**

- игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний;

- игры, содержащие основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ**

Целью обучения в группах учебно-тренировочного этапа является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей спортсменов и овладение техникой плавания, бега и стрельбы, освоение элементов техники фехтования. На 3-третьем году учебно-тренировочного этапа начинаются занятия по верховой езде.

На учебно-тренировочном этапе вводится новый раздел Программы - инструкторская и судейская практика, когда юные пятиборцы учатся наблюдать за техникой в видах современного пятиборья, отличать и объяснять ошибки, составлять простейшие комплексы для зарядки и разминки, выполнять функции помощника судьи на внутренних соревнованиях.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет**

#### **Плавание**

Основной направленностью образовательного процесса учебно-тренировочного этапа (1-го, 2-го, 3-го годов освоения программы) являются:

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

В учебно-тренировочном процессе исключаются большие нагрузки, вводящие организм спортсмена в состояние глубокого утомления, и занятия на фоне продолжительного недостаточного восстановления.

По мере усвоения Программы постепенно увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно учебно-тренировочное занятие составляет около 2000 м.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости.

На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление



основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов учебно-тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает, поэтому в начале занятия по плаванию включаются упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилось занятие по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

### **Бег**

Беговая подготовка в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го годов освоения Программы также направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости.

В целях совершенствования техники бега пятиборцев в подготовку систематически включаются прыжковые и скоростно-силовые упражнения.

С целью отработки вариативности бегового шага применяется бег по пересеченной местности, повторный бег 10-12x50-60 м; 6-8x100 м; 4-6x200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км.

Основное место в беговой подготовке занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-6 км.

На занятиях проводятся соревнования внутри учебно-тренировочной группы на преодоления различных дистанций до 1000 м.

В подготовке исключается чрезмерное применение продолжительного бега, так как это может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости спортсменов, вызвать замедление технической подготовки в плавании как основного вида пятиборья в этот период, и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании.

### **Фехтование**

На 1-ом году учебно-тренировочного этапа в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодоление повышенных тренировочных нагрузок.

Обучение основам фехтования проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

При выполнении упражнений применяются переключения с использованием коротких перерывов, в которых уточняются задания, даются объяснения, анализируются ошибки.

В занятиях по фехтованию включается небольшая по объему часть программы специализированных положений оружия и упражнений для управления им, а также приемов передвижений. Количество повторений простейших атакующих и защитных действий выбирается адекватно возможностям обучающихся и строго контролируется.

В учебно-тренировочных занятиях применяется облегченное оружие или рапиры.

К основным положениям и передвижениям в фехтовании относятся: салют, боевая стойка, держание оружия, шаги вперед и назад, скачки вперед и назад, полувыпад, позиции 6-я и 4-я, соединение 6-е и 4-е, шаг вперед и полувыпад.

К движениям оружием относится: имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте; имитация укола прямо с полувыпадом; вертикальные покачивания и круговые движения острием клинка в конечном положении укола и в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Специализированные действия:

- перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю;
- перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е;
- укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м (4-м) соединением;
- батман прямой из 6-го (4-го) соединения и укол прямо, стоя на месте;
- атака - батман прямой из 6-го (4-го) соединения и укол прямо с полувыпадом;
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
- атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом;
- перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте;
- атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом;
- защита 6-я (4-я) с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо;
- защита 6-я и 4-я с выпадом и ответ прямо;
- атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом);
- атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

На занятиях фехтованием на 2-м и 3-м годах учебно-тренировочного этапа продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств, решаются задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

Продолжает применяться игровая направленность упражнений, особенно при групповых формах организации занятий.

Содержание учебно-тренировочных занятий приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести.

В связи с постепенно повышающимися требованиями

к координационным способностям применяются упражнения на развитие ловкости.

В фехтовальной подготовке уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук.

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

На занятиях фехтованием на 2-м и 3-м годах учебно-тренировочного этапа используются следующие приемы передвижения и специализированные действия.

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

Специализированные действия:

- укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединения;
- атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединения;
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку;
- защита 6-я (4-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище;
- атака переводом во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) соединения и укол в туловище с выпадом;
- защита 6-я и 4-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище;
- атака - прямой батман из 6-й (4-й) позиции в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху;
- атака двойным переводом из верхних соединений и уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;
- контратака прямо в руку сверху с шагом назад;
- контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

### **Стрельба**

Для отработки элементов техники стрельбы из лазерного пистолета на 1-м, 2-м, 3-м году учебно-тренировочного этапа продолжается изучение стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания.

В этот период основное место в подготовке по стрельбе занимают следующие инструменты:

- упражнение на улучшение устойчивости (характеризует величину

тремора как показателя состояния центральной нервной системы);

- упражнение на равновесие;
- стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора в обычной изготовке.

По мере повышения качества выполнения специальных упражнений происходит нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом.

### **Верховая езда (конкур)**

Обучение верховой езде начинается с изучения особенностей конного вида спорта «конкур», суть которого заключается в преодолении препятствий в определенном порядке и определенной сложности и высоты, расположенных на конкурном поле.

Спортсмены знакомятся с правилами техники безопасности, особенностями седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней.

Главная педагогическая задача в этот период - создание благоприятного фона и психологической уверенности обучающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью, используя при этом движения ногами (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыле лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия на занятиях систематически включаются:

- езда без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом;
- гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах;
- элементы вольтижировки.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

Основной задачей подготовки пятиборцев 4-го, 5-го годов учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в плавании, беге, фехтовании, стрельбе, продолжается обучение верховой езде.

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

### **Плавание**

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

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев

групп этапа углубленной спортивной специализации достигается использованием упражнений смешанной аэробной-анаэробной и анаэробно-гликолитической зоны.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная).

Варьирование параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений) позволяет добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений плавательные нагрузки сочетают 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 учебно-тренировочном процессе соблюдается индивидуальный подход, в соответствии с особенностями физического развития пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираются соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной нагрузки.

### **Бег**

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность.

Для создания «хорошей школы» бега чередуются тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных пятиборцев.

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

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью.

Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300м, 5-7x400м, 2-3x1000м.

Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Совершенствование техники спортивного бега происходит с помощью

общеразвивающих и специальных упражнений. Прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по бегу.

### **Фехтование**

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе создаются предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в фехтовании.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и тренировочные бои.

Развивается умение выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника.

Тренировочные бои проводятся по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий:

- атака переводом в руку сверху из 8-й (7-й) позиции и соединения;
- атака 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;
- 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;
- контрзащиты (верхние прямые 4-я, 6-я и ответ прямо, верхние круговые 4-я и 6-я);
- контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед;
- контратаки с углом в руку снизу;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;
- контратаки второго намерения, завершаемые ремизом уколом прямо в руку во внутренний сектор, переводом в наружный сектор.

### **Стрельба**

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе спортсмены приобретают умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учатся приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерско-преподавательский) метод воздействия.

У юных спортсменов формируется знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям – это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

В целях подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе применяется поиск и опробование вариантов разминки, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка включает сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, затем выполняются специальные упражнения, которые позволяют уменьшить разрыв между психо-физиологическим 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.

### **Верховая езда (конкур)**

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе развиваются навыки в управлении лошадью. Такие навыки отрабатываются на шагу.

Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, в поворотах.

После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к выполнению их на рыси, а затем и на галопе.

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

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения:

- езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом;
- заезды;
- перемены в направлениях;
- 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.

К концу учебно-тренировочного этапа пятиборцы осваивают некоторые элементы манежной езды, приобретают навыки управления лошадью на различных аллюрах, выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодоления несложных маршрутов с несколькими препятствиями.

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

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам современного пятиборья.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного

мастерства остается такой же, как и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Основным принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам пятиборья с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Годичный цикл в учебно-тренировочном процессе строится с учетом календаря основных соревнований.

На фоне повышения общего количества учебно-тренировочных часов значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных видах пятиборья, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

При подготовке пятиборцев на данном этапе увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности пятиборцев применяются медикаментозные и физиотерапевтические средства.

Учебно-тренировочные занятия на данном этапе способствуют созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей пятиборцев. В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды), в связи с этим подготовка планируется с учетом индивидуальных особенностей и возраста пятиборцев таким образом, чтобы целенаправленно велась работа по «отстающим» видам, при этом максимально использовались средства тренировки по совершенствованию спортивного мастерства в видах, к которым пятиборец наиболее предрасположен.

### **Плавание и бег**

В занятиях плаванием и бегом в этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы, так и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия. В годичном цикле не применяются ударные микроциклы по плаванию и по бегу одновременно, их разделяют по времени, придерживаясь принципа концентрации учебно-тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная тренировка, то по другому – поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности предусматривается рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными занятиями.

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, учебно-тренировочный процесс выстраивается так, чтобы результат в двоеборье (плавание и бег), выраженный в очках, был наибольшим.



### **Фехтование**

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (захваты и батманы), 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.

На этом этапе 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 психологических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия приобретают все более выраженную направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев.

В 15-16 лет идет формирование индивидуального стиля ведения боя. Рациональный подбор вариантов состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов пятиборцев в фехтовании.

### **Стрельба**

Подготовка в стрельбе на этапе совершенствования спортивного мастерства требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пистолета в учебно-тренировочном процессе учитывается возможное расхождение между реальными способностями спортсмена и его собственной завышенной целевой установкой. Это явление может тормозить процесс дальнейшего совершенствования технических элементов.

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 применяются упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие - мишень», добиваются более жесткой изготровки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. В период роста костей (кисти юных спортсменов) большое значение форма и размер рабочей поверхности рукоятки, в содержание учебно-тренировочных занятий включаются упражнения для укрепления мышц кистей.

Для улучшения качества прицеливания учебно-тренировочный процесс выстраивается таким образом, чтобы добиться сокращения до минимума числа параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе

прицеливания), при этом более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена, применяются следующие средства: стрельба без пульки, стрельба по светлому фону, стрельба с сокращенных дистанций.

### **Верховая езда (конкур)**

Учебно-тренировочный процесс этого периода по верховой езде (конкур) направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошастью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках.

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 овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий – постепенно увеличивая их высоту, не применяя методы форсированной подготовки.

Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоление 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. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.

На данном этапе развивается умение всадника применять основные и дополнительные средства управления лошастью, в зависимости от ее темперамента, тренинга, закрепленных, ярко выраженных и скрытых недостатков выездки.

В соревнованиях по современному пятиборью лошадь всаднику достается по жребию, и умение вариативно использовать средства управления лошастью положительно сказывается на спортивный результат. В этой связи (при наличии возможности) учебно-тренировочные занятия проводят на различных лошадях.

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

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам современного пятиборья.

Средства технической подготовки в **беге, плавании, фехтовании,**

**стрельбе** соответствуют этапу совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс на этапе высшего спортивного мастерства по **верховой езде (конкуру)** направлен на совершенствование всех навыков и умений управления лошадью, в том числе:

- 1) совершенствование основных средств управления лошадью (повод, шенкель, туловище) и дополнительных (шпоры, хлыст, голос);
- 2) совершенствование техники управления лошадью на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп);
- 3) совершенствование техники элементов манежной езды (вольты, заезды, перемена направления, остановки, подъемы с шага в рысь, с учебной рыси в галоп с разной ноги);
- 4) совершенствование техники при преодолении одиночных высотных, высотно-широтных и широтных препятствий, систем;
- 5) совершенствование техники фазы прыжка (подход, отталкивание, полет, приземление);
- б) совершенствование техники при езде по маршруту (скорость, вариативность при преодолении различного типа препятствий, своевременность применения средств управления);
- 7) обучение анализу ошибок и их коррекция (на маршруте, при преодолении одиночных препятствий, связок).

#### 4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план. Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В Приложении № 3 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В Приложении № 4 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-

преподавателем в процессе подготовки пятиборцев. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 5 к Программе представлен годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин современного пятиборья, по которым осуществляется спортивная подготовка: плавание, бег, стрельба, фехтование, верховая езда (конкур).

Современное пятиборье включает в себя следующие дисциплины:

- пятиборье, в т.ч. пятиборье - командные соревнования (3 чел.), пятиборье - эстафета (2 чел.), пятиборье - эстафета - смешанная (2 чел.);
- четырехборье, в т.ч. четырехборье - командные соревнования (3 чел.), четырехборье - эстафета (2 человека), четырехборье - эстафета - смешанная (2 чел.);
- троеборье, в т.ч. троеборье - командные соревнования (3 чел.), троеборье - эстафета (2 человека), троеборье - эстафета - смешанная (2 чел.);
- двоеборье (бег + стрельба), двоеборье (бег, плавание);
- биатл;
- триатл.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» учитываются МБУ ДО СШ №6 при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Многолетний учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ №6 строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом всесторонняя подготовленность спортсменов повышается только в случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетней подготовки спортсмена полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям;
- одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблица 20).

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей

спортивных дисциплин вида спорта «современного пятиборья» и при условии соблюдения следующих принципов:

- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и следующих принципов;

- соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Таблица 20

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств  
в современном пятиборье

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
Рост			+	+	+	+		
Мышечная сила			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)						+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в МБУ ДО СШ №6 осуществляется при наличии (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;
- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

При реализации Программы в МБУ ДО СШ №6 осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 21-23);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

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

	устройством натяжения		
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6x2 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
<b>Плавание</b>			
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
<b>Верховая езда (конкур)</b>			
31.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
32.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
33.	Гумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
34.	Рулетка 20 м	штук	3



Таблица 22

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	15	1

<b>Бег + стрельба</b>											
12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
<b>Верховая езда (конкур)</b>											
16.	Снаряжение для конкур	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Таблица 23

<b>Животные, участвующие в спортивной подготовке</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	-	-	0,5-1	-	1-2	-	1-3	-

Таблица 24

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Бег + стрельба</b>											
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
<b>Плавание</b>											
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

11.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
14.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
<b>Верховая езда (конкур)</b>											
15.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ №6 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 25.

Таблица 25

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Администратор тренировочного процесса		1
	Инструктор-методист ФСО		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по современному пятиборью	НП	1
	Тренер-преподаватель по современному пятиборью	УТ	1
	Тренер-преподаватель по современному пятиборью	ССМ	1
	Тренер-преподаватель по современному пятиборью	ВСМ	1
	Тренер-преподаватель по дисциплине «плавание»	УТ, ССМ, ВСМ	1
	Тренер-преподаватель по дисциплине «фехтование»	УТ, ССМ, ВСМ	1
Иные специалисты	Техник по эксплуатации и ремонту спортивной техники		1

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

специалистов, участвующих в образовательном процессе при условии их одновременной работы с обучающимися, а также специалистов, ответственных за техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ №6 не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Для реализации Программы в МБУ ДО СШ №6 созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

#### **Список методических и учебных пособий:**

- 1) Киселев В.П., «Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», - М.: Советский спорт, 2006;

2) Токарев С.Н., «Спорт, в котором мы живем», - М.: Советская Россия, 1981;

3) Макарова Г.А., Погребной А.И., «Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов», - Краснодар: Экоинвест, 2011;

4) Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А., «Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов», - Краснодар: Экоинвест, 2011;

5) Варакин А.П., Логофет О.Н., Шеленков Н.Ф., «Современное пятиборье // Учебник для институтов физической культуры», - М.: ФиС, 1976;

6) Варакин А.П., Новиков И.А., «Современное пятиборье // Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля», - Москва, 1983;

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1) официальный сайт федерации современного пятиборья России <http://www.pentathlon-russia.ru>;

2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;

3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;

4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;

5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;

6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;

7) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;

8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;

9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;

11) сайт для учителей физической культуры Физкультура [«https://fizcultura.ucoz.ru/](https://fizcultura.ucoz.ru/);

12) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;

Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия»

URL: <https://libsport.ru/>;

13) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»)



<http://spo.1september.ru/urok/>;

14) электронный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals/>;

15) электронный научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>;

16) электронный научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

- 1) обучающее видео: «Фехтование на шпагах «Тренировка чемпионов»;
- 2) обучающее видео: «Техника спортивного плавания»;
- 3) видеофильм: «Современное пятиборье. Фильм первый. Фехтование»;
- 4) видеофильм: «Современное пятиборье. Фильм второй. Верховая езда».