

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ РОССИИ»

ПРИНЯТО

на заседании тренерского совета

от « 10 » 03 2023 года

протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

О.А.Купреев

« 10 » 03

2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «Современное пятиборье»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подго-
товки по виду спорта «современное пятиборье, утверждённым приказом Ми-
нистерства спорта России от 30.06.2021 года № 498.

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «современное пятиборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года №1066 зарегистрирован Минюстом России от 14 декабря 2022 года, регистрационный № 71499 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Этапы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

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.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			До года	Свыше года
Этап начальной подготовки	2	10	До года	15
			Свыше года	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	До трех лет	12
			Свыше трех лет	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе объем индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Освоение объемов тренировочного процесса зависит во многом от поставленных задач, специализации, индивидуальных особенностей спортсменов, гендерного различия.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки пятиборцев необходимо учитывать:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Предельные объемы учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1, 2 год	Свыше 2х лет	
Кол-во часов в неделю (макс.)	8	12	15	18	21	24	24	27	32	36
Общее количество часов в год (макс. кол-во)	416	624	780	936	1092	1248	1248	1404	1664	1872

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

. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. И может осуществляться в видах:

-учебно-тренировочного занятия (групповые, индивидуальные или смешанные), в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий;

-учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

-самостоятельной подготовки по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивных соревнований;

-инструкторской и судейской практики;

-медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

При проведении **учебно-тренировочных занятий** могут применяться различные формы обучения. Групповые представляющие собой занятие группой обучающихся спортсменов, индивидуальные, или смешанные, в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий. Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальное занятие на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), подразумевает под собой, работу тренера-преподавателя с одним или несколькими спортсменами одновременно (при наличие индивидуального задания для каждого спортсмена, на каждое такое занятие). Смешанный вид обучения представляет собой комбинацию двух одновременно видов обучения.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся спортсменов организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Их виды, продолжительность и назначение представлены в таблице №4

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

N п/п	Виды учебнотренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14
	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные 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 -		-	-

Спортивные соревнования.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пятиборца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель участия спортсмена в соревнованиях должна соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту основных/главных спортивных соревнований макроцикла.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «современно пятиборье»

Таблица № 5

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «современное пятиборье»;
- соответствие требованиям к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовке;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, 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.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

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

часов на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой план спортивной подготовки составляется на год, на каждую группу и этап подготовки. В нем указываются соотношения видов подготовки, периоды соревновательной деятельности, учебно-тренировочной период и периоды самостоятельной подготовки и отдыха. Индивидуальный план спортивной подготовки так же составляется на год. На этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Планирование на год в спортивной школе подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

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

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений.

Структура годового цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-спортивная подготовка пятиборцев включает следующие виды спортивной подготовки:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и ее совершенствования

Теоретическая подготовка – процесс овладения знаниями для понимания сущности спорта, его социальной роли. Осмысление сути спортивной тренировки, явлений и процессов без которых не возможно достижение спортивных результатов.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной деятельности с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов

нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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	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	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4	5-8

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период-год, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки углубленных медицинских

обследований, спортивные соревнования, предполагаемые спортивные результаты.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен. Составляется месячный план учебно-тренировочной работы (находится у тренера-преподавателя и предъявляется по запросу администрацией спортивной школы, является конфиденциальной информацией и не подлежит публикации и передачи лицам не имеющим отношение к непосредственной подготовке спортсмена).

При составлении месячного плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей педагогического, врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник самоконтроля (начиная с этапа спортивной специализации – учебно-тренировочного этапа).

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель определяет:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

Ведутся такие планы каждым тренером-преподавателем, на каждую группу/спортсмена и хранятся в бумажном либо электронном виде. Предъявляются такие планы по запросу администрацией спортивной школы.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

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

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

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств:
 - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.);
 - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);
 - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

принцип общественной и гражданской направленности:

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей); *принцип комплексного подхода:*

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важные условия воспитательного процесса:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; -Проведение бесед дискуссионного характера;
- Положительный личный пример тренера-преподавателя;
- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера-преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером-преподавателем); контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря; проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе; разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа - экскурсии, поход; посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания).

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Содержание воспитательной работы:

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографи-

ями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива РДЮСШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

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

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	тренеров	антидопинговые правила» «Проверка лекарственных средств»		антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. **Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, любой медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач инструкторской и судейской практик является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) весь период.		
Задачи	Виды заданий	Срок реализации
Изучение положений, правил соревнований	1. Изучение литературы (самостоятельно) документации (самостоятельно и совместно с тренером-преподавателем). 2. Беседы, обсуждения. 3. Практические занятия.	В течение года
Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Формирование склонности к педагогической работе	1. Проведение подготовительной и заключительной частей занятий 2. Практические занятия с подбором общеразвивающих упражнений 3. Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года (рекомендовано в каникулярный период)
Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	1. Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. 2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В течение года
Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	1. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных соревнований под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства		

Изучение положений, правил соревнований.	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
--	--	----------------

Освоение методики проведения учебнотренировочных занятий в избранном виде спорта с начинающими спортсменами. Формирование склонности к педагогической работе	1.Самостоятельное проведение учебнотренировочного занятия, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки. 2.Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке 3.Обучение основным техническим элементам и приемам 4.Подбор упражнений для совершенствования техники. 5.Составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В течение года (рекомендовано в каникулярный период)
Формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам.	1.Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях..	В течение года
Освоение методики проведения соревновательной деятельности	1.Организация и проведение контрольных соревнований для групп начальной подготовки. 2.Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренерапреподавателя	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства		
Изучение положений, правил соревнований.	1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
Освоение методики проведения учебнотренировочных занятий в избранном виде спорта со спортсменами на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе. Формирование склонности к педагогической.	1.Самостоятельное проведение учебнотренировочного занятия в группе, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовке, учебнотренировочном этапе. 2.Самостоятельное проведение занятий 3.Обучение техническим элементам и приемам, путем демонстрации таких элементов. Корректировка и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися 4.Подбор упражнений для	В каникулярный период. В течение года

	совершенствования техники. 5. Составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	
Анализ учебнотренировочного процесса.	1. Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать их, делать выводы; регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.	В течение года
Освоение методики проведения соревновательной деятельности. Получение судейской классификации.	1. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренерапреподавателя. 2. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации.	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий

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

К планам медицинских мероприятий относятся прохождение спортсменами УМО-углубленного медицинского осмотра и проводятся они в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ приказ № 1144н от 23 октября 2020 года. Планируемые даты прохождения УМО фиксируются в годовом учебно-тренировочном плане спортсмена на этапах ССМ и ВСМ. На этапе НП и УТ фактические даты прохождения фиксируются в журналах учета групповых занятий.

К системам восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Планы **медико-биологического** обеспечения спортсменов – это огромный комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
- обеспечения спортсменов лекарственными препаратами;
- медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины.

Одну из ключевых ролей в медико-биологическом мероприятии решает питание спортсмена, которое способствует восстановлению и работоспособности его организма.

Основные принципы питания спортсменов - это снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления. Использование пищевых веществ, для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.). Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

Медицинские вмешательства, обеспечение лекарственными препаратами используется строго по назначению врача.

Педагогические средства

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных микро- и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации Этапы подготовки
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки, на всех этапах подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж: классический, восстановительный, общий; сегментарный; точечный; вибрационный; гидромассаж; мануальная терапия; самомассаж. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка, инфракрасная сауна.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, по назначению врача на всех периодах подготовки

	4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнит терапия, ингаляции.	
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, только по назначению врача .
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Все этапы подготовки, по назначению врача.

III. Система контроля

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды

Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки учебнотренировочных групп и групп спортивного совершенствования:

Тема 1. Развитие вида спорта в России и за рубежом. История вида спорта современное пятиборье. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных пятиборцев.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям по современному пятиборью. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде пятиборцев. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с таба-

кокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях современным пятиборьем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям современным пятиборьем. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 5. Основы методики тренировки. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пятиборцев сборной команды. Психологическая подготовка юного пятиборца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пятиборца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения к выпол-

нению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, лошади, дистанции, темпа и т.п.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех обучающихся спортсменов и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение. Целью контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки является анализ качества тренированности спортсменов, уровня их спортивного мастерства по итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта. Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

Основными задачами контрольно-переводных нормативов является:

- отбор обучающихся для формирования/комплектования спортивных групп;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты проделанной работы;
- контроль степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в рамках учебно-тренировочного года;
- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки спортсменов;
- анализ подготовленности и динамики изменения индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовки

- спортсменов; - выявление уровня развития двигательных качеств и овладения техническими навыками;
- перевод спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Упражнения общей физической подготовки

Бег на 30, 60 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 500, 1500, 2000, 3000 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег проводится по беговой дорожке легкоатлетического манежа, стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище

и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине 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. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			2,30	2,45	2,20	2,35

Нормативы общей и специальной физической подготовки и спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание 100 м	мин, с	Не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10 10,00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36 15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
1.4.	Челночный бег 3 x10м	с	не более
			7,2 8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215 180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49 43
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	Не более
			2,20 2,35
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,15	2,25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России».			

IV. Рабочая программа по виду спорта современное пятиборье

1. Этап НП

Основными задачами в группах НП является: разностороннее физическое развитие занимающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости выносливости); овладение основам техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок.

Упражнения общей физической подготовки:

-строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;

-для мышц рук и плечевого пояса-движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером отжимания и подтягивания;

-для мышц туловища - наклоны, повороты, упражнения с партнером;

-для мышц ног - махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;

-упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи-медицинболы, теннисные мячи, гантели;

-упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях;

-прыжковые упражнения;

-акробатические упражнения – группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;

-упражнения для развития равновесия - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнения на узкой опоре;

-упражнения для развития силы – со штангой, гантелями, на тренажерах;

-упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;

-упражнения для развития гибкости – маховые и круговые движения, наклоны из различных исходных положений, мостик, шпагат, упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника, висы;

-упражнения для развития ловкости – подвижные игры, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

-упражнения для развития выносливости – плавание, бег, лыжи, велосипед, ролики;

-упражнение на расслабление – размахивания, встряхивания, чередования напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

Плавание.

На этапе начальной подготовки в современном пятиборье, большая часть спортивной подготовки направлена на освоение дисциплины – плавание, в отличие от естественной для человека дисциплины бега. Плаванию уделяют до 80 процентов всей подготовки на этапе начальной подготовки.

Упражнения для изучения техники кроля на груди на первом году прохождения программы спортивной подготовки в первой половине года:

-плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;

-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 движения руками в согласовании с дыханием «3-3» (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»; -чередование плавание кролем на груди, с плаванием кролем на спине. С использованием примерно таких же упражнений (для более разнообразного и психологически легкого восприятия тренировочного занятия).

Во второй половине года занимающиеся продолжают осваивать и совершенствовать технику плавания, стартов, поворотов. Все чаще используются упражнения начальной спортивной составляющей тренировки:

-плавание кролем на груди с дыханием 3,5,7 гребков;

-«наплывание» кролем на груди в полной координации на поворот;

-типичные тренировочные серии: 2-3 x 200 м, 3-5 x 100 м, 6-8 x 50 м, 4-6 x 25 м.

Особое внимание при выполнении заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники.

Бег

Основной задачей по бегу на этапе НП является укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжкособеговыми упражнениями, улучшение и усовершенствование элементов техники спортивного бега.

К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба, бег в различном темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые скоростносиловые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

К ним относятся:

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

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используют 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 (и комбайн)

В конце этапа НП в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе. Начинают изучение этой дисциплины в классическом варианте. Без

бега и из пневматического пистолета. При отсутствии пневматического оружия с пулькой калибра 4.5 мм, можно использовать и лазерное оружие. Тренировки носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодолении повышенных тренировочных нагрузок. Начинают занятия со знакомствами основных понятий, терминов в стрельбе, техникой безопасности. Основными элементами техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Прицельные приспособления, виды, устройство. Изучают такие понятия и применяют их на практике как: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела». Выполняют на практике упражнения для освоения техники стрельбы:

- «сохранение рабочего состояния вовремя и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»);
- выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пульки и с пулькой).
- увеличение тренировочной нагрузки (работа без пульки и с пулькой);
- выполнение выстрелов (без пульки и с сохранением рабочего состояния);
- выполнение работ по удержанию системы «стрелок-оружие»;
- упражнения на укороченной и полной дистанциях;
- упражнения по белому листу и мишени (обычного и большего размера); - выполняют выстрелы на «кучность» и точность.

Фехтование.

В конце этапа НП так же в учебно-тренировочный процесс подключают занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодолении повышенных тренировочных нагрузок.

Обучение фехтованию целесообразно проводить в игровой форме, применяя упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма. Изучение приемов фехтования требует от обучающихся повышенного внимания, поэтому при проведении упражнений необходимы переключения с использованием коротких перерывов, в которых уточняются задания, даются объяснения, анализируются ошибки.

В занятии 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 должно быть адекватно возможностям обучающихся и строго контролироваться. В занятиях рекомендуется применять облегченное оружие или рапиры.

К основным положениям и передвижениям 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-ой в 4-ю, из 4-ой 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 укол прямо из 6-ой 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).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2го года обучения.

Целью подготовки на данном этапе является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладения техникой плавания, бега, бега со стрельбой (комбайна) и фехтования. Группы формируются на основании сдачи контрольно-переводных, приемных нормативов.

В планировании занятий по плаванию и бегу следует предусматривать волнообразное чередование на отдельных этапах года повышенных и сниженных объемов нагрузок в этих видах. Планы предельно допустимых максимальных нагрузок представлены в таблице выше.

Плавание.

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса первой половины учебно-тренировочного этапа 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 в 1-й и 2-й зонах интенсивности;

-постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости проплывания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок аэробно-гликолитической направленности.

По мере усвоения спортсменами программы подготовки постепенно увеличивается длина заданий и количество повторений. Объем плавания за одно занятие - примерно 2500 - 3500 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, укрепление опорно-двигательного аппарата, спортивные игры. По мере увеличения объемов по фехтованию, комбайну степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

Бег.

Беговая подготовка по-прежнему направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересеченной местности в дни, когда основная тренировка ведется по плаванию, для разнообразия и вариативности применения бегового шага. Повторный бег 10-12 x 50-60 м; 6-8 x 100 м; 4-6 x 200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-8 км.

Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега, может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости юных пятиборцев, а это вызовет замедление и технической подготовки в плавании, как основного вида пятиборья в этот период, и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании. Однако целенаправленная и систематическая работа способствует созданию благоприятного психологического и функционального фона для преодоления больших тренировочных нагрузок в дальнейшем.

Стрельба (и комбайн)

После того как спортсмены в полной мере овладели основами стрельбы из пистолета, большую часть занятий начинают проводить совместно с бегом, в дисциплине комбайн. При этом спортсмен должен полностью перейти на лазерное оружие и научиться точно и быстро выполнять серию «пятиборских»

выстрелов. Только после этого, имеет смысл делать комбайн – соединять тренировку по стрельбе с бегом. Примерные задания для отработки выстрелов в комбайне должны включать в себя:

- подбегание и прицеливание, с работой выжима спуска;
- изготовка и прицеливание в месте выстрела («параллельность работ»); -нажим на спуск во время задержки дыхания, следует обращать внимание на равновесие, уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости. В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавный спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

В тренировочном процессе по стрельбе следует учесть тот факт, что высокий и стабильный результат во многом обусловлен и зависит от психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

Фехтование.

После того как спортсмены ознакомились с основами фехтования на этапе начальной подготовки в первые два учебно-тренировочного этапа продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических средств.

Тренировки должны содержать игровую направленность повышающих общий уровень гибкости, быстроты одиночных движений, прыгучести. Необходимо уделить большое внимание развитию силы мышц ног и кистей рук.

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

- укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией 6го (4-го) нейтрального соединения;
- атака уколом прямо в руку сверху с выпадом 6-го (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 укол 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-преподавателя) в верхнее соединение.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) со 3-го по 5 – ый учебный год спортивной подготовки.

Плавание. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Поэтому необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев. На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объем плавания в 1,2 –й зонах составляет 70-75% от общего объема, в 3-й зоне 20-25%.

Основное тренировочное воздействие в подготовке пятиборцев на этих годах спортивной подготовки достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны-превышать соревновательную скорость. В зависимости от задач макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длинной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки на тренажерах. Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем, старта, поворотов.

Бег. На учебно-тренировочном этапах с 3-го по 5-й год спортивной подготовки значительно увеличивается объем и интенсивность тренировочных занятий. Следует чередовать работу общей физической выносливости и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей. Для развития скоростных способностей пятиборцев в беге используют задания с повторным пробеганием отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера.

Для развития специальной выносливости применяют повторный и переменный бег с соревновательной скоростью. Типичные серии, которые можно использовать: 8 -10 x 300м; 5-7 x 400 м; 3- 5 x 800м; 2-3 x1000м. В интервалах используется медленный бег или ходьба. Кроссовой подготовка является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Для совершенствования техники бега следует использовать общеразвивающие и специальные прыжково-беговые упражнения.

Комбайн. На тренировочном этапе с 3-го по 5-й год спортивной подготовки тренировки по стрельбе в отдельной дисциплине, используются значительно реже и служат чаще как отработка отдельного элемента или исправление ошибки, которую сложно исправить в процессе тренировочного занятия комбайн. Стрелковые упражнения выполняются между сериями беговых заданий, в интервале между пробегаемыми отрезками. Большое внимание следует уделять основам выстрела: изготровки, прицеливания и ускоренного нажатия на спусковой крючок. Это основные элементы, которые должны совершенствоваться на всем пути спортивного совершенствования.

Фехтование. Учебно-тренировочный процесс на этих этапах спортивной подготовки имеет очень важное значение. Формируются и отрабатываются базовые средства нападения и защиты, тактических качеств ведения боя, личностных преимуществ и особенностей. Ведущей формой занятий является индивидуальный урок, спарринг и учебные бои. Учебные бои должны проводиться по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий.

Специализированные действия:

- атаки переводом в руку сверху из 8-й (7-й) позиции и соединения;
- атака двойным переводом из 4-го и 6-го соединения в туловище (в руку);
- атака-финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- атака - полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- атака-захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- защита прямая нижняя (8-я, 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- защита полукруговая верхняя (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище в комбинациях прямых защит (4-я и 6-я прямые; круговая 6-я и прямая 4-я);
- контрзащиты (верхние прямые 4-я, 6-я и ответ прямо; верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище);
- контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- контратаки из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
- контратаки переводом верхний сектор с шагом назад или шагом вперед;
- контратаки с углом в руку снизу;
- ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- повторные атаки уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;
- атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника;
- атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище);

- атаки второго намерения, завершаемые ремизом прямо в руку; защитой и ответом от контратаки уколом сверху; контрзащитой верхней (4-й,6-й) и контрответом прямо в туловище;

-контратаки второго намерения, завершаемые ремизом уколом прямо в руку во внутренний сектор; переводом в наружный сектор.

Верховая езда. В конце 4-го года учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки начинаются занятия по верховой езде. В этот период необходимо ознакомить спортсмена с техникой безопасности, седловки, эксплуатации и ухода за лошадью. Главная задача психологически подготовить спортсмена к занятиям верховой езды, настроить на благоприятный эмоциональный фон. В случае выявления и не допущения чувства страха у спортсменов занятиями верховой ездой, все делать последовательно, без особого напора, но регулярностью проведения тренировочных занятий. Для этого лучше начинать ознакомление с такой сложной дисциплиной, в летне-каникулярный период.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью. Для этого необходимо ознакомление с основными терминами, используемыми в тренировочном процессе этой дисциплины.

Основные упражнения: езда без стремян шагом; строевой рысью (по началу тренировки со спортсменами могут проводиться на корде, для большей безопасности); галопом. Навыки в управлении лошадью вначале отрабатываются на шагу. В последствии упражнения выполняются в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После освоения основных элементов на рыси, переходят к их выполнению на рыси, а затем на галопе. После освоения таких упражнений в смене, далее на каждом занятии необходимо закреплять их в самостоятельном выполнении.

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

При обучении техники управления лошадью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексамии. Этот факт необходимо учитывать при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади.

Также спортсмены пятиборцы должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всад-

ника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающими упражнениями можно преступать к разучиванию прыжка через препятствие.

Как правило, обучение техники преодоления препятствий начинают осваивать в конце года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, а затем прыжки после выполнения различных элементов манежной езды. Рекомендуемые упражнения: прыжки без стремян; прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий. К концу первого года обучения верховой езде, пятиборцы должны овладеть основным навыкам управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые виды манежной езды, научиться преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

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

Плавание и бег. В это период имеет место общая тенденция увеличения обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на МПК (3-зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно - гликолитического воздействия (4 зона). Ударные нагрузки в этих дисциплинах должны быть разведены по времени. Если по одному виду проводится ударная нагрузка, то по другому – поддерживающая.

Комбайн (бег + стрельба). В стрельбе основное внимание уделяется быстрому и качественному выполнению выстрелов в модели соревновательной серии при выполнении тренировочных заданий по бегу. Которые направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств и выносливости. При выполнении серий в пробегании отрезков, уменьшается интервал, увеличивается интенсивность и объем. Повторный бег, состоящий из 2-х 3-х серий по 6-8 x 100 м; по 4-6 x 200 м; по 3-5 x 400 м; равномерный и переменный бег на 1,5 - 6 км работа в 3 и 4-ой зонах. Так же основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 8-10 км и длительными кроссами исключительно в 1-й зоне. При выполнении упражнений по стрельбе особое внимание уделяется темпу-времени на осуществление каждого выстрела в отдельности. Так же следует учесть, что есть важное отличие пятиборской стрельбы, от стрельбы биатлонистов, где важную роль

играет пульс спортсмена с которым он подходит на огневой рубеж, в пятиборском комбайне основополагающим фактором является дыхание и способность спортсмена на учащенном дыхании выполнить быстрый и точный выстрел. Так высококлассному спортсмену на 5 точных попаданий (одну серию) в лазерную мишень из лазерного пистолета потребуется не более 10-12 сек. Быстрая и точная стрельба будет залогом хорошего комбайна, может быть залогом успешного комбайна в целом.

Фехтование. В фехтовании решаются задачи совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений. Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность. Увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. В 15-16 идет формирование индивидуального стиля ведения боев.

Верховая езда. Учебно-тренировочный процесс этого периода так же направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия и чувства лошади - синхронность, взаимодействие между движениями всадника с лошадью. Немаловажную роль играет тактическая, психологическая подготовка, направленная на полное взаимодействие между всадником и животным. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а так же небольших маршрутов на заданную скорость, высоту и точного расчета при подходе лошади к препятствию. Очень важно на данном этапе иметь опыт взаимодействия с разными лошадьми по их индивидуальным особенностям (нраву, характеру, манере поведения на боевом поле, физическим характеристикам).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Современное пятиборье представляет собой комплексный вид спорта, который требует от спортсмена разносторонней подготовки и способствуют повышению его общей работоспособности. Он включает: верховую езду с

преодолением препятствий, фехтование на шпагах, бег со стрельбой из лазерного пистолета, плавание.

Спортсмены зарабатывают очки по результатам участия в каждом виде. Начинаются (финальные) соревнования с фехтования на 1 укол (каждый с каждым), затем – плавание в бассейне, потом следует верховая езда, и заключительным видом программы является комбайн (бег + стрельба). Очки, заработанные в первых четырех видах состязания, определяют стартовый порядок в последнем виде – комбайне (стрельба + бег).

Первым стартует спортсмен, набравший в первых 3 видах наибольшее количество очков, последующие участники стартуют в соответствии с количеством набранных ими ранее очков. Стрельба производится из лазерного пистолета из положения, стоя с дистанции 10 м по неподвижной мишени. Всего на дистанции 4 x 800 м кросса производится 4 серии стрельбы (по одной на каждом отрезке) с неограниченным количеством выстрелов и ограничением во времени 50 сек. на каждую серию. Максимальная высота препятствий в верховой езде 120 см, ширина до 150 см. Плавание осуществляется вольным стилем на дистанции 200 м.

Различают 5 возрастных групп:

- юноши, девушки 13-14 лет (двоеборье);
- юноши, девушки 15-16 лет (троеборье);
- юноши, девушки 17-18 лет (четыреборье);
- юниоры, юниорки 19-21 год (пятиборье);
- мужчины, женщины (пятиборье).

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

Организация приема для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, осуществляется приемной комиссией, которая создается по приказу директора, где указывается время и место работы комиссии (согласно «Правилам приема на обучение в учреждение»). Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения отбора поступающих для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье». Место проведения, время приемных нормативов оговариваются дополнительно при подаче заявления в учреждение.

2. Для зачисления и перевода спортсменов с этапа на этап применяют нормативы разработанные и представленные в программе, в соответствии со спецификой вида спорта «современное пятиборье». Как правило, контрольно-

переводные нормативы, приемные нормативы для приема и перевода обучающихся, проводятся в ноябре-декабре, перед началом нового учебно-тренировочного года.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки желающие заниматься спортом и не имеющее медицинских противопоказаний.

Перед прохождением отбора и сдачи контрольных приемных нормативов на этап начальной подготовки тренерами-преподавателями проводятся беседы с родителями (законными представителями), ребенком. Для проведения контрольных мероприятий тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, протокол участия спортсменов в контрольных испытаниях. По результатам проведения приемных нормативов на основании протокола, приемная комиссия принимает решение о приеме и зачислении поступающих в учреждение.

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

3. Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в год

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового объема, определенного данной группе. Для групп начальной подготовки продолжительность астрономического часа может быть сокращена и составлять 45 мин (академический час). Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В случае проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых. К нему можно отнести элементарную смену деятельности - дисциплины. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. Так же к пассивному отдыху относится прослушивание музыки, аудиокниг, чтение.

4. 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». При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению: - надеть спортивную форму;

- зайти на спортивный объект по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя (на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе);

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу;

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста или уполномоченного лица учебно-спортивного отдела и согласно утвержденному расписанию; исключения составляют случаи индивидуальной тренировки спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по индивидуальному графику. В этом случае тренер-преподаватель также несет ответственность за жизнь и здоровье своего спортсмена.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии (в соответствии с регламентами проведения соревнований).

Учебно-тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся со спортивного объекта (тренер-преподаватель выходит последним).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры):

- беговой дорожки;
- бассейна (25 или 50 м);
- площадки для занятий конным спортом;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)*.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой ;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки.**

Таблица № 13

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

п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	-	-	0,5 - 1	-	1 - 2	-	1 - 3	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бег +стрельба											
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	2
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	-	-	2	1	1	1	1	1
Плавание											
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	пар	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
Верховая езда											
15.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Фехтование											
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	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Нагрудник, рукав, нога для 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

2.Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России от 28.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «современное пятиборье), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическое обеспечение включает в себя:

- 1 Системный сбор информации о спортсмене, группе;
- 2 Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене, группе; 3 Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры-преподаватели, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики и другие). Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности данных, использованных при их подготовке. Следовательно, комплексный контроль должен включать в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов учебно-тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состоянием здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок (построение схем, графиков на группу и индивидуально на каждого спортсмена);
- соблюдение указанных в программе спортивной подготовке требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать учебно-тренировочные планы. Для тренеров-преподавателей спортивной школы разработан план работы, в электронном виде. В нем можно в режиме реального

времени корректировать нагрузку и видеть изменения. Соблюдая все нормы и рекомендации по объему, видам подготовки и т.д.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок проведения контрольных и контрольно-переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения учебно-тренировочного плана. (Журналы учета групповых тренировочных занятий, годовой план спортивной подготовки, таблицы расчета учебно-тренировочных нагрузок)

Научно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерско-преподавательскому составу в проведении процесса подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению учебно-тренировочного процесса как у тренеров-преподавателей, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в учебно-тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки.

Тренерами-преподавателями групп НП, УТЭ, ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

I. Планирование:

1. Годовой план / индивидуальные планы подготовки (хранятся в учреждении, составляется один раз перед началом сезона, может корректироваться тренером-преподавателем)

2. Рабочий план-график (рабочий материал тренера-преподавателя, постоянно корректируется)

3. Календарный план спортивных мероприятий.

4. План физических и спортивных мероприятий

5. Контрольные нормативы и даты их сдачи фиксируются в плане физических и спортивных мероприятий.

6. Расчет предельных нагрузок, рассчитывается перед началом сезона. Может меняться тренером-преподавателем в течении года.

7. Расписание учебно-тренировочных занятий (составляется УСО) по предложениям тренера-преподавателя.

II. Учет проделанной работы:

1. Личные документы спортсменов, собирает тренер-преподаватель (хранятся в УСО).

2. Журнал учёта занятий тренера-преподавателя на группы в бумажном и/или электронном виде (ведется тренером-преподавателем, подлежит ежемесячной проверке в УСО).

3. Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований (хранятся в УСО и у тренера-преподавателя).

4. Документация по оформлению спортивных разрядов (собирается тренером-преподавателем, сопровождение документации – инструктор-методист).

5. Документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки (хранятся в УСО).

Информационное обеспечение

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье», утвержденного Приказом Минспорта России от 23.11.2022 №1066 (Зарегистрировано в Минюсте России от 14 декабря 2022 года. 71499).
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Современное пятиборье. Учебник для ИФК, 1985
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва В.П.Киселев.,2006
6. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004.
7. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры /Под общей редакцией В.И. Тхоревского/ ФОН, 2001

Интернет ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
2. Журнал «Физкультура и спорт» (www.fismag.ru)
3. Международная федерация современного пятиборья (www.uipmworld.org/)
4. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org/)
5. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
6. Министерство спорта Самарской области (mstm.samregion.ru/)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
9. Спортивный обозреватель (www.ns-sport.ru)
10. Цифровая платформа мой спорт (<https://moisport.ru/>)
11. Теория и методика физической культуры и спорта (www.fizkulturai sport.ru)
12. Федерация современного пятиборья России (www.pentathlon-russia.ru)