

Автономное учреждение Чувашской Республики  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»  
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

Рассмотрено  
на тренерском Совете  
АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии  
Протокол № 11 от 25 ноября 2021г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом АУ «СШОР № 3»  
Минспорта Чувашии  
№ 02-06/241 от 26 ноября 2021г.

## ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта – современное пятиборье

*Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ  
№ 498 от 30 июня 2021 года*

*Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:  
начальной подготовки – 3 года;  
тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет;  
спортивного совершенствования – не устанавливается;  
высшего спортивного мастерства – не устанавливается.*

## СОДЕЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

### 2. Нормативная часть

- структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье";
- требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье";
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье";
- перечень тренировочных мероприятий;
- годовой план спортивной подготовки;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

### 3. Методическая часть

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность;
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

### 4. Система спортивного отбора и контроля

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье";
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

### 5. Перечень материально-технического обеспечения.

### 6. Перечень информационного обеспечения.

# 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки СШОР № 3 г. Новочебоксарск по виду спорта «современное пятиборье» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 498 от 30 июня 2021 года, включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев. Разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач, позволяет в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного пятиборца вариативно использовать программный материал для практических занятий. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и дает возможность решать следующие задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам пятиборья;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов современного пятиборья для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по современному пятиборью для оказания помощи в проведении тренировочного процесса как в спортивных школах, так и в других организациях.

Нормативная часть программы формирует задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования технической, теоретической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного между видами современного пятиборья, процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах современного пятиборья, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с включением конкретных видов пятиборья в общий процесс.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте тренировочного процесса по такому комплексному и сложному виду спорта, как современное пятиборье.

## *Характеристика вида спорта, его отличительные особенности*

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

Официальные соревнования проводятся в один день.

После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов. Первым видом является фехтование, где каждый участник встречается со всеми участниками по круговой системе, и проводит бой до результативного укола. За каждый выигранный укол спортсмен получает 6 очков. 70% выигранных боев это 250 очков – гроссмейстерский результат. Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 вольным стилем. Заплывы формируются в соответствии с количеством очков у спортсменов в системе мировой классификации в плавании – сильнейшие стартуют в последнем заплыве. Проплыв дистанцию за 2 минут 30 секунд спортсмен получает 250 очков, каждые 0,33 секунды лучше ли хуже этого результата соответствуют +/- 1 очко. Например: результат 2 мин 20 сек = 280 очков, а 2 мин 40 сек = 220 очков.

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

Заключительный вид соревнований включает в себя бег со стрельбой из лазерного пистолета (комбайн – в спортивной терминологии). Дистанция кросса составляет 3200 метров (4x800 м) с четырьмя огневыми рубежами, где спортсмены ведут огонь из однозарядного лазерного оружия. Старт производится по системе гандикапа – подсчитываются очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды (1 очко = 1 секунда). Спортсмен, стартовав, должен подбежать к своей огневой позиции и поразить 5 мишеней неограниченным количеством выстрелов в течение – максимум 50 секунд. Наиболее скорострельные пятиборцы «закрывают» пять мишеней за 10-15 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров. Преодолев эту дистанцию, пятиборец вновь оказывается на огневом рубеже и проводит следующую огневую серию – и так до самого финиша. Победителем становится тот, кто пересекает финишную линию первым. Награждение победителей и призеров проводится в тот же день.

Различают 5 возрастных групп:

до 15 лет (двоеборье),

до 17 лет (троеборье) плавание 200 м, бег+стрельба 3x800 м;

до 19 лет (четыреборье) фехтование, плавание 200 м, бег+стрельба 4x800 м;

до 22 лет (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег+стрельба 4x800 м;

взрослые (пятиборье) верховая езда, фехтование, плавание 200 м, бег+стрельба 4x800 м.

## 2. Нормативная часть

### Структура тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств - физических, моральных и волевых - строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится. Структура тренировочного процесса состоит из следующих разделов: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), участие в соревнованиях, техническая подготовка, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая), инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

#### Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	3	10	до года	15
			свыше года	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	до двух лет	12
			свыше двух лет	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается	

#### Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

#### Режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап	Этап высшего

	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14	9-14
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-324	468-728	468-728

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье"**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	17-23	14-18	8-11	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	7-9	9-12	10-14	10-13
Техническая подготовка (%)	50-64	59-75	63-81	65-68	70-90	68-87
Теоретическая подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4
Тактическая подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4
Психологическая подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	4	4	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

**Перечень тренировочных мероприятий**

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивно	
		й	ый этап (этап спортивной)	т-	спортивно	

		подготовк и	специализаци и)	воновения спортивно го мастерств а	го мастерств а	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом

	комплексного медицинского обследования				комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### **Годовой план спортивной подготовки**

Годовой план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "современное пятиборье" и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе "современного пятиборья".

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения вида спорта. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по "современному пятиборью" присваивается судейская квалификация «Юный судья».



Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

### **Тренировочные этапы.**

привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;  
овладение терминологией "современного пятиборья" и применение ее на занятиях;  
овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;  
развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;  
самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;  
изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства.**

проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;  
ведение журнала, составление конспекта занятия;  
проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;  
помощь тренеру в обучении технике, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;  
подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;  
судейство соревнований в роли судьи, секретаря;  
выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

### **Этапы высшего спортивного мастерства.**

проведение занятий в тренировочных группах;  
самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;  
помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;  
индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;  
судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;  
выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

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

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

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

### Требования к мероприятиям, направленным на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

#### 1. Теоретическая часть

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».

## 2. План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса–это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн	

					формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное представление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса–это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **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, 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, в зависимости от того, что позднее.

**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.

### 3. Методическая часть

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки пятиборцев, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в спортивной школе.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

#### Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

#### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- \* тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- \* фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.
- \* структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для пятиборца. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);



- \* структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- \* структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже проведены.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть: целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по: величине - объему и интенсивности;

специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

специализированность и единство общей и специальной подготовок;

непрерывность тренировочного процесса;

единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

волнообразность динамики нагрузок;

цикличность.

### Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	= 10
Основная	Обучение технике	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше 1 года

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10

	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Обучение технике	СПУ	= 20
	Совершенствование техники	Специальные упражнения, простые комбинации*	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе до двух лет

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 45
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 30
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше двух лет

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники и тактики	СПУ	= 55
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Образец плана тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 55
	Совершенствование тактики	СПУ	= 55
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

**Образец плана тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 60
	Совершенствование тактики	СПУ	= 60
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 30

**План тренировочных занятий дня с акцентом на аэробную выносливость**

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировкам	Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч
	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин
2.	Подготовительная часть	Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки = 10-15 мин
	Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обучение техническому действию;</li> <li>▪ совершенствование ТД и их стабильности;</li> <li>▪ совершенствование эффективности ТД</li> </ul>	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иномудействию. Задания описаны в Плане I; тренировка 2+ иные варианты
	Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать восстановлению;</li> <li>- провести коррекцию навыков бега, плавания;</li> </ul> подвести итоги тренировки	= до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Длительность занятия = 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин
3.	Совершенствование ТД и их стабильности	Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Длительность занятия = 60-70 мин
	Воспитание аэробной выносливости	Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд/мин;</li> <li>▪ изменять методы тренировки, например, непрерывный, переменный и др.;</li> <li>▪ можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки соскалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты.</li> </ul> Длительность занятия < 40 мин

### **План – конспект тренировок.**

Задача: поддержание спортивной формы в условиях самоизоляции.

#### **ОФП.**

Разминка.

Ходьба, бег, прыжки – всё на месте – 3 - 5 мин.

Основная часть.

Круговая тренировка:

- приседания начать с 5 раз, с каждым кругом количество увеличивать на 3 раза;
- отжимания с широким и узким положением рук 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз;
- упражнения на пресс – сгибание туловища в положении лёжа 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз;
- упражнения на мышцы спины – сгибание туловища лёжа на животе 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз.

Всего 5 кругов. (25 -30 мин).

Можно чередовать с упражнением «планка». (Упор лёжа, упор лёжа с поднятыми поочередно рукой и ногой по 40 – 60 секунд).

#### 1. Заклучительная часть.

Упражнения на гибкость:

- наклоны вперёд – назад, шпагаты, упражнения на гибкость рук. (7-10 минут).

#### **Упражнения для бега.**

По очереди держась левой и правой рукой за опору, высокое поднимание бедра.

Подъём поочередно прямой ноги вперёд и назад.

Подъём поочередно прямой ноги в сторону.

Начать с 20 раз, с каждым кругом прибавлять по 5 раз. Всего 5-7 кругов.

#### **Упражнения для плавания.**

Разминка.

- вращение рук вперёд, назад одновременно по 1 минуте;
- вращение рук вперёд, назад поочередно по 1 минуте
- вращение рук в разные стороны 1 минуту;
- имитация плавания кролем 1 минута.

Интервал между сериями 30 – 60 секунд.

#### 1. Основная часть.

Работа с резиной:

- 10 серий по 1 минуте имитация гребка по очереди кролем и дельфином с постепенным увеличением мощности за счёт растяжения резины. Отдых 30-45 секунд.

Заклучительная часть:

- работа над улучшением подвижности плечевых суставов путём проворачивания рук с полотенцем или резиной, с постепенным сужением хвата.

#### **Фехтование.**

Разминка.

- бег на месте, прыжки на месте 2-4 минуты;
- прыжки из приседа в фехтовальной стойке 3 серии по 8-10 раз;
- передвижение в стойке по комнате 3-5 раз по 1 минуте;
- выпады, выпады из приседа 3 серии по 10 раз.

#### 2. Основная часть.

- уколы в подвешенный теннисный мячик на месте и с передвижением 3-5 раз по 1 минуте.
- работа со шпагой на мишени. Уколы на месте, с шагом, с выпадом, с передвижением 5 серий по 1 минуте;
- уколы в мишень с имитацией захватов и защит 3-5 серий по 1 минуте.

#### 3. Заклучительная часть.

- упражнения на «растяжку» ног 4-5 минут.

## **Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

### *Рекомендации по планированию спортивных результатов*

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать: многолетнюю динамику спортивных результатов;

спортивно-тестовые показатели;

сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

генетические;

индивидуальные темпы развития;

двигательная одарённость;

особенности адаптационных процессов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### *Организация психологической подготовки*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными пятиборцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов

психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

## **2. Система спортивного отбора и контроля**

Зачисление в спортивную школу производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по теннису. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

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 и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом спортивной школы, ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора, поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;

справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;

фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3х4, 2 штуки).

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в спортивную школу.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами

спортивной подготовки по виду спорта теннис, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления спортивной школы (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

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

Спортивная школа в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются спортивной школой для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

развитая способность к проявлению волевых качеств;

устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## *Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку*

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

### **На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям "современным пятиборьем";  
улучшение всесторонней физической подготовленности;  
развитие специальных физических качеств;  
обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;  
обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;  
динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;  
уровень освоения основ техники в "современном пятиборье" .

### **На тренировочном этапе:**

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;  
динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;  
уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по "современному пятиборью";  
результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;  
качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;  
динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;  
повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;  
развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.  
качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по "современному пятиборью" и индивидуальным планом подготовки;  
динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.  
увеличение длительности удержания спортивной формы.

## **Требования к результатам реализации программы**

### **На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям "современным пятиборьем";  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта "современное пятиборье";  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта "современное пятиборье".

### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "современное пятиборье";  
формирование спортивной мотивации;  
укрепление здоровья спортсменов.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;



совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
сохранение здоровья спортсменов.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "современное пятиборье";  
соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "современное пятиборье";  
выполнение плана спортивной подготовки;  
прохождение предварительного соревновательного отбора;  
наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.  
Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **Контроль за эффективностью тренировочных занятий**

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

#### **Комплекс контрольных упражнений**

Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по теннису в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
"современное пятиборье"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2,30	2,45

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
по виду спорта "современное пятиборье"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	с	не более	
			1:20	1:25
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
"современное пятиборье"**

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения		
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,20	2,35
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "современное пятиборье"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,15	2,25
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## Перечень материально-технического обеспечения

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по современному пятиборью. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки.

### *Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.*

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Бег на средние дистанции</b>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
<b>Фехтование</b>			
4.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
5.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	3
6.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	2
7.	Катушка-сматыватель	комплект	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Оружие спортивное (шпага)	штук	16
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12.	Стеллаж для оружия	штук	2
13.	Электро-наконечники запасные	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
<b>Плавание</b>			
15.	Весы медицинские	штук	2
16.	Доска для плавания	штук	40
17.	Доска информационная	штук	4
18.	Лопатки для плавания	штук	50
19.	Мяч ватерпольный	штук	5
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
21.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22.	Свисток	штук	4
23.	Скамейки гимнастические	штук	6
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
<b>Конкур</b>			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2

27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
28.	Доска информационная	штук	2
29.	Мат гимнастический	штук	10
30.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
31.	Пистолет стартовый	штук	2
32.	Рулетка 10 м	штук	3
33.	Рулетка 100 м	штук	1
34.	Рулетка 20 м	штук	3
35.	Рулетка 50 м	штук	2
36.	Секундомер	штук	10
37.	Скамейка гимнастическая	штук	20
38.	Стенка гимнастическая	пар	2
39.	Электромегафон	штук	1

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)	кол-во	срок эксплуатации (мес)
<b>Фехтование</b>											
1.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладки фехтовальные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Ручка классическая гайка	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9.	Ручка	штук	на	-	-	2	2	2	2	2	2



				чес тво	луа- таци и (лет)	чес тво	луа- таци и (лет)	чест во	уа- таци и (лет)	чес тво	луа- таци и (лет)
Стрельба из пневматического пистолета											
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на занимаю щегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Наушники -антифоны	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Плавание											
3.	Костюм (комбинез он) для плавания	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник (для женщин)	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-		1	1	1
9.	Халат	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-		1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Конкур											
11.	Бриджи тренировочные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Бриджи турнирные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Кроссовки	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки тренировочные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
15.	Перчатки турнирные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Сапоги (или краги с ботин-ками)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочные										
17.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Фехтование											
22.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23.	Налокотники фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24.	Перчатки фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
25.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Туфли фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
30.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Гетры белые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



3 2.	Чехол (сумка) для ору- жия на колесах	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Бег на средние дистанции											
3 3.	Костюм ветрозащи тный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3 4.	Кроссовки легкоатлет ические	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3 5.	Майка легкоатлет ическая	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3 6.	Трусы легкоатлет ические	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3 7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3 8.	Лосины (тайсы) легкоатлет ические	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## Перечень информационного обеспечения

### Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320 с.
2. Варакин, А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца / А.П. Варакин. - М.: Советский спорт, 2005. - 480 с.
3. Головачева, Я.А., Абдряев, М.Р. Верховая езда / Я.А. Головачева, М.Р. Абдряев. - М.: Издательство «Ниола 21 век», 2005. - 144 с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. - 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
7. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
9. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. - М.: Медицинское информационное агентство, 2012. - 544 с.
10. Тышлер, Д.А, Тышлер, Г.Д. Фехтование. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. - 142 с.
11. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
12. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.
13. Чесноков, Н.Н., Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 448 с.

### Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Кубланов, М.М. Основы техники стрельбы / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. - Воронеж: Полиграфия, 2005. - 134 с.
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ № 498 от 30 июня 2021 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье». Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
5. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 213 с.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zakonrf.net/o\\_fizicheskoy\\_kulture\\_i\\_sporte\\_v\\_rf/tekst.htm](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm)

### Перечень Интернет-ресурсов

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

