

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Протокол № 02 от 19.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильев
Приказ № от



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

Программа разработана на основании:

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. № 1244

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
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	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Инструкторская и судейская практика	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3. Система контроля	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Нормативы физической подготовки	23
4. Рабочая программа по виду спорта «Современное пятиборье»	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	25
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	42
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	42
6.2. Кадровые условия реализации Программы	47
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	47

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденным приказом Министерства спорта России 23.11.2022 г. № 1066 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1244 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Современное пятиборье» в Учреждении. В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			до года	свыше года
НП	2	10	до года	15
			свыше года	14
УТСС	2 - 5	12	до трёх лет	12
			свыше трёх лет	8
ССМ	не ограничивается	14	2	
ВСМ	не ограничивается	16	1	

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634)

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов),

согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	18 – 24	24 – 32
Общее кол-во часов в год	234 – 312	312 – 416	520 – 728	728 – 936	936 – 1248	1248 – 1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

При реализации Программы применяются формы и виды обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям;
- спортивные соревнования (далее – СС).

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.

- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ 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.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

Отборочные соревнования проводятся в течение тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;

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

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем (тренерами), отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх 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, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4	2 - 4	5 - 8

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

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		

		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	18 – 24	24 – 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	14	12	8	2	1
1	Общая физическая подготовка	63	75	98	116	94	88
2	Специальная физическая подготовка	37	32	42	74	122	150
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	16	29	38	62
4	Технико-тактическая подготовка	132	190	338	473	626	824
5	Теоретическая, психол. подготовка		9	16	22	28	37
6	Инструкторская и судейская практика			5	7	9	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	5	7	19	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста спортсмена;
- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта РФ 30.10.2015 г. № 999).

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);
- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

№ 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 в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение вида спорта и применение их на практике	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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	
2.	Здоровьесбережение		
2.2.	Режим питания и отдыха	- беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». «Режим отдыха в летний период»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств обучающихся: - воспитание ответственности, - гордости за свой край, Родину; - уважение государственных символов: герб, флаг, гимн; - почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Мероприятия с участием обучающихся: - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях)	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия: - спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения. - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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	
4.2.	Организационные мероприятия	Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий. Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы. Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит 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; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

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

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа НП

«Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно. Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте
для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.
 «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
 Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
 «Физическая активность, физические упражнения и спорт».
 Понятие физической активности человека.
 Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.
 Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья.
 Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
 «Понятие о допинге».
 Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
 Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ

«Здоровье человека для личности и общества»
 Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
 Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.
 «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
 Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
 «Физическая активность, физические упражнения и спорт».
 Понятие личности и проблемы ее формирования.
 Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности.
 Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.
 Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.
 Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
 «Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»
 Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.
 Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех этапах спортивной подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
УТСС	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Интерактивные занятия	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	по назначению	

	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	в начале года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – 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 списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара 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.

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, обучающееся 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. режим

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, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)

- спортсмены должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта.
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися.
- уметь показать основные элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки.
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя).
- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- практика судейства соревнований.
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий.
- провести инструктаж по безопасности.

Этап спортивного совершенствования мастерства

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к спортсменам тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских

обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№ п.п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	по графику	врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	в течение года	врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	в течение года	мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	в течение года	врач учреждения

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Методы восстановления	В период тренировочных занятий	После тренировочных занятия	В течение дня	В микроцикле
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке

Физио- терапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	-восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна,баня с веником -общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению
Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополис - белковое питание	-медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах (периодах) освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа (периода) подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) конкретизируются и соответствуют целям, задачам, поставленным Программой спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- 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 знаниями правил избранного вида спорта;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в 2 года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«Мастер спорта России», не реже одного раза в 3 года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы определяет возможность зачисления/перевода или завершения прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) и сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний) по видам спортивной подготовки, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год после каждого этапа (периода) спортивной подготовки.

Итоговая аттестация проводится после освоения обучающимися полного курса Программы.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается решением педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) или травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований этапа спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Комплексы контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний), проводимых при аттестации обучающихся, разрабатывается в соответствии с ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями Программы спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении КПН не предусмотрено.

В течение учебно-тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования проводятся контрольные старты: контрольные и отборочные соревнования. Форма проведения контрольных и отборочных соревнований определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапа (периода) спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Присутствие зрителей при проведении контрольных стартов только по распоряжению администрации Учреждения.

Спортивные соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены годовым календарным планом и положениями о соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством.

В течение этапа (периода) обучения проводится текущий контроль – систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы. Проведение текущего контроля тренером-преподавателем и специалистами Учреждения направлено на максимально эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки для проходящих спортивную подготовку учитывают возраст и пол обучающихся, особенности избранного вида спорта, включают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления или перевода на этапах спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		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 физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5	УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,9	10,7	10,5	10,3	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			8.05	8,00	7,55	7,50	7,45	8.29	8,24	8,19	8,14	7,59
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			18	24	26	30	34	9	10	11	12	13

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+5	+6	+7	+8	+9	+6	+8	+10	+12	+14
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	170	180	190	200	145	150	155	160	165
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Плавание 100 м	мин, сек	не менее									
			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спорт. подготовки (до трех лет)		3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд									
3.2.	Период обучения на этапе спорт. подготовки (свыше трех лет)		3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд									

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

№ 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»			

**4. Рабочая программа по виду спорта «Современное пятиборье»
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки. Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Осуществляется разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта.

- повышение общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- формирование навыков соревновательной деятельности.
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Специальная подготовка

Фехтование

Устройство простой и электрифицированной шпаги. Монтровка, ремонт и проклейка проводов шпаги. Подключение электрошпаги. Проверка и устранение неисправности в системе электрофиксатор-шпага.

Способы держания оружия с различными рукоятками. Упражнения в управлении оружием. Основные положения с оружием: «смирно», «вольно», исходное положение, боевая стойка, сбор. Переход из одного положения в другое. Салют (приветствие).

Передвижения: одинарные и двойные шаги вперед и назад, скачки вперед и назад. Выпад и его разновидности. Шаг (скачок) вперед – выпад. Бросок «стрелой». Сочетание передвижений с выпадами и бросками «стрелой».

Позиции: 6, 4, 8, 7. Перемены позиций на месте и в сочетании с передвижениями.

Показ укола. Уколы на мишенях без выпада, с шагом (скачком) вперед и выпадом. Уколы из разных позиций на месте и в сочетании с передвижениями. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Соединения: 6, 4, 8, 7. Перемена соединений на месте и в сочетании с передвижениями.

Атаки прямым уколом в корпус в соединении (с оппозицией) и на вызов с ближней и средней дистанций на месте и в сочетании с передвижениями. Сдвоенные уколы.

Уколы в руку, повторно – в корпус. Уколы с углом.

Прямые и полукруговые защиты: 4, 6, 8, 2, 7 и ответы после них с оппозицией.

Сочетание атак, защит и ответов (простые схватки).

Контратаки уколами в корпус и в руку. Сочетания контратак с последующими защитами и ответами. Атаки уколами переводом в корпус и в руку.

Уколы с переводами с углом.

Атаки переводами с дальней дистанции. Контратаки уколами переводом.

Круговые защиты и ответы прямо с переводами.

Игровые упражнения в атаках, защитах и ответах. Упражнения в контратаках с применением атак, защит и ответов.

Учебные и тренировочные бои на простые действия.

Повторные атаки прямыми уколами и переводами.

Атаки с действительными батманами (одним или двумя) и последующими уколами в руку. Батман как ложная атака с последующей повторной атакой, выставлением прямой руки или контратакой на попытку противника дать ответ.

Атаки с действием на оружие: батман – укол прямо в руку, в корпус; батман – укол переводом; захват – укол прямо; захват – перевод. Совершенствование в атаках с батманами и захватами из различных позиций и соединений.

Сочетание атак с действием на оружие с последующими повторными атаками.

Батман – укол с последующим выставлением руки или контратакой на попытку противника дать ответ.

Упражнения в контратаках, учебные и тренировочные бои с применением атак с действием на оружие.

Атаки с обманами: обман прямо – укол с переводом; обман переводом – укол с переводом; удвоенный перевод. Ложные атаки с вызовом противника на контратаки, защиты и привычные ответы; ложные контратаки, ложные повторные атаки.

Упражнения в парах (игровые, контратаки) с применением всех изученных приемов.

Учебные, тренировочные и соревновательные бои на один, три и пять углов.

В занятия с начинающими пятиборцами необходимо включить упражнения с передвижением, выполнять их в сочетании с выпадами, бросками, переменами позиций и соединений; уколы на мишенях с различных дистанций и из различных позиций.

Боевые приемы: атаки, контратаки, защиты и ответы следует изучить после того, когда спортсмен пройдет общую двигательную фехтовальную подготовку и выработает координацию, необходимую для правильного положения и передвижения в фехтовании.

Параллельно с овладением техникой боевых приемов необходимо изучать тактические действия и развивать тактические способности фехтовальщиков (выполнение приемов в разнообразных и последовательно усложняющихся условиях).

С этой целью рекомендуется шире использовать разнообразные упражнения в парах, в контрах, учебные бои по заданию.

Отдельные занятия со спортсменами старших групп в соревновательном периоде могут проводиться в форме тренировочных и соревновательных боев.

Схема этих занятий несколько изменяется: подготовительная часть сокращается или заменяется разминкой; в основной части проводятся тренировочные или соревновательные бои. Общее время занятия может увеличиваться до 2,5-3 часов.

Стрельба

Изучение правил техники безопасности при стрельбе.

Обучение изготовке к стрельбе, прицеливанию, спуску курка из пневматического пистолета.

Выработка навыка однообразного прицеливания и спуска курка из пневматического пистолета.

Стрельба из пневматического пистолета с дистанции 20 метров по мишени.

Стрельба из пистолета на кучность по белому листу и круглой мишени с дистанции 20 метров.

Стрельба с ограничением времени до 10 секунд.

Тренировочные стрельбы с постановкой отдельных заданий (на кучность, на меткость; не выйти за габариты семерки, восьмерки, девятки и т.п.).

Контрольные стрельбы и прикидки.

Участие в соревнованиях.

Подготовка оружия и патронов к тренировочным и соревновательным стрельбам.

Практическая стрелковая подготовка пятиборца начинается с обучения стойке – изготовке к стрельбе из пистолета, прицеливанию и плавному спуску курка.

Отработать вначале технику подъема руки и научиться совмещать мушку в прорези, а потом все действия производства выстрела без патрона и с патроном по неподвижной мишени.

Для того, чтобы сосредоточить внимание обучаемых на выполнении основных элементов выстрела, рекомендуется начальные упражнения в прицеливании и стрельбе производить по белому листу с небольших расстояний.

При повторе ошибок в технике изучения основных элементов, упражнение повторяется снова.

Овладев техникой стрельбы по белому листу, переходят на мишень диаметром 10 см. без ограничения времени, затем задают определенное время на один выстрел, далее время уменьшают до нужного.

Для лучшего усвоения и дальнейшего совершенствования техники стрельбы занятия следует проводить в различных условиях, выполняя различные задания, например: отработка техники подъема руки по вертикали и остановке ее в центре мишени; стрельба на кучность по белому листу бумаги; стрельба по листу бумаги с полосами в форме буквы «Г»; стрельба по обратной стороне мишени с неяркими габаритными линиями; стрельба по лицевой стороне; стрельба по мишени с учетом израсходованного времени; с ограничением времени на выстрел.

В процессе дальнейшего совершенствования техники стрельбы следует ставить перед спортсменами определенные задачи, например: показать лучшую кучность, добиться наилучшего совмещения средней точки попадания с центром мишени; не выйти из габаритов «семерки», «восьмерки», «девятки», и др.

Для воспитания волевых качеств рекомендуется проводить занятия в соревновательной форме: соревнование внутри группы (на лучший результат по серии выстрелов; на лучший результат нескольких серий выстрелов); контрольные стрельбы; прикидки, классификационные соревнования, матчевые встречи, официальные соревнования.

Плавание

Упражнения для ознакомления с подъемной силой воды.

Погружение с головой в воду, всплывание «поплавок», «бочонком», лежание на поверхности воды (на груди и на спине) с различными исходными положениями конечностей, с движениями руками и ногами, вращением тела вокруг продольной и поперечной осей.

Упражнения для развития зрительной чувствительности: погружение в воду с открытыми глазами, рассматривание под водой различных предметов; продвижение в различных направлениях с опущенным в воду лицом.

Упражнения для развития слуховой чувствительности: погружение в воду с последующим определением звуковых сигналов (голос, свисток и др.).

Упражнения в скольжении на груди и спине с различными исходными положениями рук (с вытянутыми вперед руками, с руками прижатыми к телу, с вытянутой правой и прижатой к телу левой рукой и наоборот); скольжение с последующими движениями ногами в различных плоскостях; скольжение с одновременными и попеременными движениями руками (гребками) в различных плоскостях в медленном и быстром темпе с ускорениями.

Упражнения для изучения техники дыхания в воде: погружение под воду с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, выдох в воду через рот и нос с последующим увеличением количества повторений; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону, выдохи в воду через рот и нос.

Упражнения для изучения техники плавания: движение одной и обеими руками на суше и в воде (стоя на мелком месте); то же, в сочетании с дыханием; то же, передвижением ногами по дну; то же, в скольжении (с задержкой дыхания и с дыханием).

Движение ногами при плавании кролем (лежа на воде), держась руками за бортик бассейна, доску, берег; то же, в скольжении под водой и по поверхности (руки вытянуты вперед или вдоль бедер).

Плавание при помощи ног с доской; то же, в сочетании с дыханием.

Упражнения на координацию движения руками и ногами стоя и сидя в воде на мелком месте; то же, но в воде с помощью партнера или с использованием плавучих предметов; то же, в скольжении с задержкой дыхания и в сочетании с дыханием.

Проплывание отрезков с постепенным увеличением их длины и в сочетании с движениями руками и ногами с дыханием.

Изучение техники стартового прыжка.

Изучение техники поворота (у стенки на суше, в воде на мелком месте, с подплыванием к щиту и скольжением после поворота) и отталкивания.

Плавание на короткие, средние и длинные дистанции с помощью рук (ноги вместе) с поддержкой, резиновым кругом или без него.

Транспортировка партнера (груза) в плавании с помощью рук.

Плавание на средние дистанции с помощью рук с переменной скоростью.

Проплывание (на скорость) отрезков в 25-30 м с помощью рук.

Плавание на короткие, средние и длинные дистанции с помощью рук; то же, с помощью одной руки и ног, с различными положениями свободной руки.

Упражнения в скольжении (толчком от стенки), в совершенствовании стартов и поворотов.

Комплексное плавание 100, 200, 400 м). Проплывание дистанции 1000-3000 м.

Плавание на средние и длинные дистанции в сочетании с двусторонним дыханием.

Плавание на короткие дистанции с целью исправления недостатков в технике.

Проплывание различных отрезков с задержкой дыхания на вдохе.

Плавание на короткие и средние дистанции с одним циклом дыхания на два цикла движений, с одним циклом дыхания на три - девять циклов движений.

Плавание на короткие дистанции с удлиненным гребком.

Комбинированное плавание на средние дистанции (руки способом дельфин, ноги-способом кроль). Комплексное плавание на длинные дистанции (50 м на правой, 50 м на левой, 50 м на руках, 50 м сочетая все движения и т.д.).

Плавание на дистанцию 50 м (первые 25 м на длинном гребке, последние 25 м с максимальной скоростью).

Комплексное плавание (25 м свободное плавание, 25 м на длинном гребке, 25 м в быстром темпе и 25 м на длинном гребке).

Плавание на короткие и средние дистанции в быстром темпе.

Плавание на длинные дистанции с ускорениями по 50, 100, 150 и 200 м.

Повторное проплывание дистанции 10 x 50 м, 6 x 100 м, 4 x 200 м, 3 x 300 м (чередую с отдыхом).

В практических занятиях необходимо включать различные способы плавания, в особенности дельфин и кроль на спине, как дополнительные средства общей плавательной подготовки, которые способствуют достижению более высоких результатов в плавании способом кроль на груди.

Основные задачи: разностороннее физическое развитие занимающихся; обучение и совершенствование технике плавания способом кроль на груди; развитие общей и скоростной выносливости.

В процессе обучения плаванию способом кроль на груди необходимо отрабатывать технику гребковых движений руками, используя для этого разнообразные упражнения (раздельные и поочередные движения руками в воде, стоя на дне бассейна, гребковые движения одной рукой лежа на воде, держа другую рукой за желоб стенки бассейна; плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперед, плавание на одних руках с плавучим предметом; зажатым между ног и др.).

Большое внимание также должно уделяться и технике плавания с помощью ног (руки на доске, вдоль тела и др.).

По мере овладения техникой плавания нагрузка должна увеличиваться за счет удлинения дистанций.

Для совершенствования техники плавания и развития скоростных качеств в занятиях со спортсменами 11-13 лет (недельный цикл тренировки) необходимо вводить «скоростной день» тренировки, т.е. включать в урок повторное (соревновательное) проплывание небольших отрезков (12-15 метров) с максимальной скоростью и определенными интервалами.

Такие занятия отлично развивают скоростные и воспитывают волевые качества спортсмена.

Сочетание в недельном цикле «скоростного дня» тренировок с проплыванием средних и длинных дистанций способом кроль и другими способами с группами троеборья позволяет создать необходимую базу для развития скорости, общей и скоростной выносливости.

Общий объем проплывания отрезков в занятиях в группах троеборья может достигать до 2000-2500 м.

Кроссовый бег

Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции в различных условиях местности.

Кроссы – повторная и интервальная тренировка на дистанции от 1 до 12 км в различных сочетаниях.

Контрольный бег с заданной скоростью на 1000, 1500, 2000, 3000 и 4000 м.

Тактическая подготовка, участие в прикидках и соревнованиях по кроссу на дистанциях пятиборья.

Необходимо уделять большое внимание изучению техники бега, развитию скоростной выносливости и тактической подготовке.

Эффективность тренировочных занятий в беге зависит от того, в какой последовательности и как часто применяются упражнения для развития тех или иных качеств. Каждый вид занятий имеет свои особенности.

Такие качества, как быстрота, общая выносливость, гибкость, сила мелких мышц и техника выполнения не очень сложных упражнений, наилучшим образом совершенствуется при выполнении соответствующих упражнений на каждом занятии.

Упражнения, развивающие силу крупных мышечных групп и прыгучесть, целесообразно включать в занятия через день, чередуя их с упражнениями другой направленности.

Точно так же, через 1-2 занятия, рекомендуется развивать и специальную выносливость.

Если определенное качество (гибкость или сила) уже развито в достаточной мере и перед занимающимися стоит задача лишь поддерживать его на нужном уровне, то количество целенаправленных занятий, объем тренировочной работы и интенсивность нагрузок могут быть уменьшены.

Для поддержания уже развитых качеств требуется выделить не более двух занятий в неделю. Направленность тренировки определяет интенсивность и объем работы.

В зависимости от этих компонентов тренировочное занятие по бегу или его часть может проводиться с максимальной, большой, средней или малой нагрузкой.

Важно обеспечить в одном микроцикле правильное чередование высокой нагрузки (по интенсивности) с умеренной и малой нагрузкой.

Важно, чтобы кроссовые занятия проходили интересно и содержательно.

Их можно проводить в виде эстафеты, соревнований между командами, фартлека, когда темп бега меняется в зависимости от местности или инициативы лидера.

Кросс можно проводить в виде игры.

Теоретическая подготовка

Современное пятиборье в Российской системе физического воспитания.

Характеристика современного пятиборья и его отдельных видов.

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение современного пятиборья.

Краткий обзор истории возникновения и развития современного пятиборья в России.

Достижения Российских пятиборцев на международных соревнованиях.

Состояние современного пятиборья в России и пути его дальнейшего развития.

Разрядные нормы и требования по современному пятиборью.

Структура организационно-методического руководства современным пятиборьем.

Роль спортивных школ молодежи в развитии современного пятиборья в России.

Состояние современного пятиборья в данной физкультурной организации и меры его дальнейшего развития.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Гигиена. Общий режим дня спортсмена.

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся современным пятиборьем. Гигиена сна. Гигиена полости рта.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространения).

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Общие санитарно-гигиенические требования к проведению тренировочных занятий и спортивных соревнований по современному пятиборью.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке, меры предупреждения переутомления. Организация спортивного режима спортсмена. Нагрузка и отдых в тренировке.

Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма.

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по современному пятиборью.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины.

Переноска и перевозка пострадавших.

Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обмороках и шоке.

Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы техники и тактики видов современного пятиборья. Основные понятия о технике и тактике видов современного пятиборья. Взаимосвязь техники и тактики.

Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Основы техники фехтования на шпагах.

Основные положения и передвижения: боевая стойка, позиции, передвижения, выпады, бросок "стрелой". Анализ техники атак прямыми уколами, с углом, переводами, с действием на оружие. Контратаки, повторные и ложные атаки.

Прямые, полукруговые и круговые защиты. Ответных атаки.

Тактические основы фехтования на шпагах в современном пятиборье.

Характерные особенности техники и тактики фехтования сильнейших Российских и зарубежных пятиборцев.

Основы техники стрельбы из пистолета.

Основные элементы стрельбы: изготовление, держание пистолета, дыхание, прицеливание, спуск курка. Техника производства выстрела по силуэту в современном пятиборье.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям по стрельбе.

Основы техники плавания.

Основы техники плавания способом кроль на груди: положение тела и головы пловца, движение руками и ногами, дыхание; согласование движений руками и ногами с дыханием.

Стартовый прыжок и повороты. Раскладка сил и тактика проплывания дистанции 200 м на соревнованиях по современному пятиборью.

Тактические варианты проплывания дистанции.

Кроссовый бег в современном пятиборье.

Анализ цикла бегового шага. Положение туловища, движение руками, ногами в отдельные фазы и моменты бега. Основные элементы техники на подъеме и спуске. Дыхание при беге.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Особенности техники преодоления препятствий на трассе кросса (если такие имеются). Раскладка сил в кроссовом беге. Тактика преодоления кроссовой дистанции.

Основы методики спортивной тренировки

Тренировка, как единый процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные принципы обучения и тренировки в современном пятиборье.

Основы методики обучения фехтованию на шпагах.

Последовательность обучения фехтованию. Подготовка к ведению боя. Методика и последовательность обучения основным приемам фехтования. Основные методы, применяемые при обучении и тренировке, упражнения без противника, на подсобных снарядах, с партнером, индивидуальные уроки, учебные, тренировочные и соревновательные бои. Методика построения и проведения занятий по фехтованию на шпагах со спортсменами различной квалификации в различные периоды тренировочной работы. Методика тактической подготовки.

Основы методики обучения стрельбе из пистолета.

Последовательность обучения. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом.

Совершенствование техники стрельбы в процессе выполнения разнообразных упражнений, контрольных, проверочных и соревновательных стрельб. Подготовка к выступлениям на соревнованиях.

Методика построения и проведения занятий со спортсменами разной квалификации в различные периоды тренировочной работы.

Основы методики обучения плаванию вольным стилем.

Последовательность обучения технике плавания.

Общая физическая и плавательная подготовка.

Обучение технике плавания, старту и поворотам. Совершенствование техники плавания. Развитие силы, скорости, общей и специальной выносливости.

Основные упражнения, применяемые на занятиях с пятиборцами для совершенствования техники плавания.

Характеристика основных методов тренировки в плавании.

Содержание и методика тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Предсоревновательная разминка.

Основы методики обучения кроссовому бегу.

Обучение технике бега юных пятиборцев с использованием разнообразных упражнений. Развитие силы, скорости, общей и специальной выносливости.

Совершенствование техники бега. Характеристика основных методов, применяемых в тренировке по бегу. Содержание и методика проведения тренировочных занятий по кроссовому бегу с пятиборцами разного возраста и уровня подготовленности, в различные периоды годового цикла тренировки.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) по всему комплексу современного пятиборья в различные периоды тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

Тактическая и психологическая подготовка к выступлениям на соревнованиях.

Ведение дневника тренировки.

Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью.

Особенности организации проведения соревнований по современному пятиборью.

Виды соревнований (пятиборье, четырехборье, троеборье, двоеборье).

Положение и программа соревнований. Командные, личные, лично-командные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности.

Представители команд, Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Правила соревнований по отдельным видам пятиборья.

Таблица, применяемая в соревнованиях по современному пятиборью для подсчета очков.

Организация соревнований, выбор трасс, подготовка мест соревнований.

Размещение участников и зрителей.

Проведение соревнований по отдельным видам пятиборья. Работа судей, секундометристов, контролеров.

Правила ведения протоколов и документации соревнований.

Определение результатов соревнований.

Организация пропаганды до начала и информации в ходе соревнования. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Направленность общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной подготовленности и развития двигательных качеств пятиборцев различного возраста и спортивной квалификации.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке пятиборцев различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов на разных этапах процесса тренировки.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для разных групп занимающихся.

Учет, средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп пятиборцев.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп спортсменов.

Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по современному пятиборью.

Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление всевозможных психических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе состязаний при неблагоприятных условиях.

Особенности проявления волевых качеств пятиборцев с эмоциональной устойчивостью.

Методы и средства развития волевых качеств.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта.

Психологическая характеристика современного пятиборья.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде, перед соревнованием (разминка), вовремя и после соревнования с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Ранняя психологическая подготовка.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и ее содержание.

Оборудование мест занятий и инвентарь.

Общие требования, предъявляемые к местам занятий по современному пятиборью.

Подбор, подготовка и хранение инвентаря.

Оборудование фехтовального зала. Инвентарь для фехтования, его размещение и хранение, правила пользования. Устройство электрофиксатора уколов и электрошпаг.

Проверка исправности и ремонт фехтовального оружия. Хранение оружия.

Оборудование для стрельбы по мишеням. Правила обращения с оружием и поведения в тире и на стрельбище. Хранение и уход за оружием. Подготовка и отладка пистолета. Основные требования к оборудованию плавательных бассейнов. Подготовка и оформление дистанции для бега.

План УТЗ для УТСС-1 по фехтованию

Задачи:

- совершенствование техники контратак и простых атак;
- совершенствование техники защит и ответов;
- ознакомление со сложными атаками

Месяц	Содержание
Октябрь. Ноябрь.	Медицинский осмотр, диспансеризация. Увеличение количества тренировок.
Декабрь. Январь.	Упражнения по ОФП и СФП на силу мышц ног и туловища. Максимальное количество упражнений на контратаки.
Февраль. Март. Апрель. Май.	Достигнуть максимальной плотности и количества тренировок и боев в них. Включить большое количество атак на контатакующие действия. Включить контрольные задания.
Июнь. Июль. Август.	Подвести спортсменов к пику спортивной формы. Ознакомить со сложными атакующими действиями. Увеличить количество прикидок, контрольных занятий.
Сентябрь	Увеличить до максимума количество тренировок по ОФП, игры на внимание.

План УТЗ для УТСС-2,3 по фехтованию

Задачи:

- совершенствование техники контратак и простых атак;
- совершенствование техники защит и ответов;
- ознакомление со сложными атаками

Месяц	Содержание
Октябрь. Ноябрь	Медицинский осмотр, диспансеризация. Увеличение количества тренировок.
Декабрь. Январь	Упражнения по ОФП и СФП на силу мышц ног и туловища. Максимальное количество упражнений на контратаки.
Февраль. Март. Апрель. Май	Достигнуть максимальной плотности и количества тренировок и боев в них. Включить большое количество атак на контатакующие действия. Включить контрольные задания.
Июнь, Июль. Август	Подвести спортсменов к пику спортивной формы. Довести до максимума количество контрольных стартов.
Сентябрь	Увеличить количество упражнений по ОФП, игры на внимание.

План УТЗ для УТСС-4,5 по фехтованию

Задачи:

- совершенствование техники простых атак, контратак, защит;
- совершенствование техники сложных атак с действием на оружие

Месяц	Содержание
Октябрь	Медицинский осмотр, диспансеризация.

Ноябрь	Развитие координации действий за счет усложненных движений в различных ситуациях.
Декабрь. Январь	Довести количество специальных подготовительных упражнений до максимума. Увеличить специальную подготовку непосредственно при выполнении правильной техники движений.
Февраль, Март	Расширить репертуар технических приемов. Увеличить количество тренировочных боев.
Апрель Май. Июнь. Июль. Август	Достигнуть максимального объема общего количества боевой практики и на этом фоне увеличить количество контрольных боев, прикидок. Подготовить спортсменов к основным стартам сезона.
Сентябрь	Практически все занятия проводятся как туры с уклоном на развитие внимания.

План УТЗ для УТСС-1 по стрельбе

Задачи:

- обучение техники удерживания пистолета;
- обучение плавной работе пальца при удержании оружия

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь	Медицинский осмотр, диспансеризация. Увеличение количества тренировок.
Декабрь, Январь	Увеличение количества упражнений на «удержание» пистолета в исходном положении стрельбы. Увеличение работу в статическом положении.
Февраль. Март. Апрель. Май	Достигнуть максимального количества тренировок и максимальной плотности занятий. Включить контрольные упражнения, задания, прикидки.
Июнь. Июль. Август	Подвести спортсменов к пику спортивную форму. Увеличить количество контрольных заданий и прикидок.
Сентябрь	Увеличить до максимума количество тренировок по ОФП.

План УТЗ для УТСС-2,3 по стрельбе

Задачи:

- совершенствование техники выстрела за счет упражнения: «работа пальца на спусковом крючке»;
- совершенствовать технику стойки

Месяц	Содержание
Октябрь ноябрь	Пройти медицинский осмотр, диспансеризацию. Увеличить количество общеразвивающих упражнений для стойки и работы пальца на спусковом крючке. Увеличить количество тренировок до максимума.
Декабрь Январь	Максимальный объем и плотность занятий. Увеличить количество удерживаний в статическом положении стойки. Работа пальца в координации с кистью.
Февраль Март Апрель Май	Достигнуть максимального количества контрольных занятий, упражнений, прикидок. Максимум работы в статическом положении. Подготовить спортсменов к основному старту сезона для подведения итогов и перевода в следующую группу обучения.
Июнь	Подвести спортсменов в лучшую спортивную форму.

Июль Август	Довести до максимума количество контрольных стартов.
Сентябрь	При отсутствии тренировок с пистолетом, проводить тренировки для развития мышц руки и туловища в статике.

План УТЗ для УТСС-4,5 по стрельбе

Задачи:

- совершенствование техники выстрела;
- увеличение количества упражнений специальной подготовки

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь	Пройти медицинский осмотр, диспансеризацию. Увеличить количество тренировок с ОФП до максимума. Максимальное внимание уделять координации отдельных движений и их контролю.
Декабрь. Январь	Довести количество специальных подготовительных упражнений до максимума. Увеличить специальную подготовку непосредственно выстрела в различной координации.
Февраль Март	Как ранее, но по максимуму при выполнении предыдущего цикла.
Апрель Май Июнь Июль Август	Достигнуть максимального объема общего количества выстрелов и на этом фоне увеличивать нагрузку по специализированной подготовке. Подготовить спортсменов к ответственным стартам года.
сентябрь	При очень сильном снижении работы с оружием, проводить упражнения по ОФП для руки и туловища.

План УТЗ для УТСС по плаванию

Задачи:

- на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных спортсменов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта;
- фундаментальная подготовка спортсменов к последующей углубленной специализации

Периоды	Содержание	Средства	Итого за цикл
Осенне-зимний период с сентября по декабрь	На базе разносторонней физической подготовки на суше и воде: прочное овладение техникой четырех способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение проплывания дистанций. Подведение всей группы к тому уровню подготовленности который позволяет коллективно выполнять основные тренировки, серии в заданных временных режимах для дальнейшего	ОФП: прикладные упражнения, строевые упражнения, ходьба и бег (для 3 и 4 года занятий бег по слабопересеченной местности до 2-3 км., повторное пробегание отрезков 30-60 м., бег в чередовании с ходьбой до 1 часа) прыжки и метание. СФП: имитационные упражнения для освоения техники, упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Упражнения на растягивания и подвижность. Упражнения на выносливость (все тоже, но определяется	Всего часов за год 80. Всего часов за год 54-84. 4 занятия в неделю

	совершенствования техники плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения технического мастерства и повышенной готовности.	<p>продолжительностью выполнения или количеством повторений). Плавательная подготовка: упражнения для освоения спортивной техники всех видов плавания.</p> <p>- те же упражнения но выполняются с большей амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных отрезках.</p> <p>Основные тренировочные упр. Равномерно-дистанционный: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций. Повторно-дистанционный: повторное проплавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью с большими интервалами отдыха. Переменное плавание (ускорения короткие ¼ дистанции). Интервальная тренировка (малоинтенсивный вариант). Эстафетное плавание с элементами игры. Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью. Участие в соревнованиях (по календарю соревнований). Контрольно-тренировочная серия для оценки плавательной подготовки: с умеренной скоростью интервал в 30 минут</p>	<p>по 60 мин. 1,5-2 км. за занятия и 2,5-3,5 км.</p> <p>До 600 метров и до 3000 метров.</p> <p>от 1600 метров до 3200 метров.</p> <p>До 600м. ускорение 25м. До 1000м. ускорение 50м. От 600м. до 1600м. Не более 100м.</p> <p>От 12,м. до 50 м.</p> <p>5 x 100м. 8 x 100м. 5 x 200м. интервал 30 секунд.</p>
Зимне-весенний период	Дальнейшее повышение техники общей и плавательной подготовки. Совершенствование техники.	Те же, повышается плотность занятий, увеличивается длина тренировочной дистанции и количество повторений. Добавляется новый раздел подготовки- судейская и инструкторская практика.	
Летний период	Становление спортивной формы.	ОФП (общая физическая подготовка) и ОПП (общая плавательная подготовка).	

План УТЗ для УТСС-1 по кроссовому бегу

Задачи:

- совершенствовать общую выносливость в беге по пересеченной местности.
- совершенствовать технику бега

Месяц	Содержание
Октябрь ноябрь	Пройти медицинский осмотр, диспансеризацию. Увеличить количество ОРУ. Увеличить объем тренировок по бегу до 30 минут.

Декабрь, январь	Увеличить количество упражнений по ОФП до максимума. Увеличить объем тренировок по бегу до 35 минут Включить упражнения скоростно-силового характера.
Февраль, март, апрель май	Достигнуть максимального количества упр. и объема бега до 40 минут. Увеличить до максимума количество скоростно-силовых упражнений. Подготовить спортсменов к основному старту сезона для подведения итогов и перевода в следующую группу обучения.
Июнь, Июль, август	Подвести спортсменов в нужную спортивную форму. Увеличить количество контрольных заданий и прикидок.
сентябрь	Увеличить до максимума количество УТЗ носящих форму ОФП. Много игр и игровых упражнений.

План УТЗ для УТСС-2,3 по кроссовому бегу

Задачи:

- совершенствование техники бега;
- повышение уровня общей физической подготовленности

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь	Медицинский осмотр, диспансеризация. Увеличение количества ОРУ. Увеличение объема тренировок по 35 минут.
Декабрь Январь	Довести до максимума количество упражнений по ОФП. Увеличить объем специальной работы в беге до 40 минут
Февраль Март Апрель, Май	Достигнуть максим. количества упр. и объема кроссовой работы до 45 минут. Увеличить до максимума количество скоростно-силовых упражнений. Подготовить спортсменов к основному старту сезона для подведения итогов и перевода в следующую группу обучения.
Июнь Июль, Август	Подвести спортсменов в лучшую спортивную форму. Увеличить количество контрольных заданий и прикидок.
Сентябрь	Увеличить до максимума количество тренировок в форме ОФП, в виде игр и специальных заданий.

План УТЗ для ТСС-4,5 кроссовому по бегу

Задачи:

- совершенствование техники бега;
- повышение уровня общей физической подготовленности

Месяц	Содержание
Октябрь Ноябрь	Медицинский осмотр, диспансеризация. Увеличение количества ОРУ. Увеличение объема тренировок по 40 минут.
Декабрь Январь	Довести до максимума количество упражнений по ОФП и СФП. Увеличит объем специальной работы в беге до 45 минут
Февраль Март Апрель Май	Достигнуть максимального количества беговых упражнений и объема кроссовой работы до 60 мин. Увеличить до максимума количество скоростно-силовых упражнений. Подготовить спортсменов к основному старту сезона для подведения итогов и перевода в следующую группу обучения.
Июнь Июль Август	Подвести спортсменов в лучшую спортивную форму. Увеличить количество контрольных заданий и прикидок.
Сентябрь	Увеличить до максимума количество тренировок, в форме ОФП в виде игр и специальных заданий.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	ФК, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физ. культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и инвентарь	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
УТСС	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности.
	История олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спорт. соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в соревнованиях
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психол. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спорт. инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревн. деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спорт. соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологич. средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

		Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-трениров. и соревнов. деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь	Современные тенденции совершен. системы спорт. тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановит.: - аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: - питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта современное пятиборье и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приема в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта современное пятиборье, участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре 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 инфраструктуры) наличия:

- беговой дорожки;
- бассейна (25 или 50 м);
- тира (10 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Сокращения, используемые в настоящей таблице: "бег+стрельба" - составляющие спортивных дисциплин вида спорта "современное пятиборье", содержащих в своем наименовании слова "пятиборье", "четырёхборье", "троеборье".

**Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Фехтование											
1.	Клинок запасной	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладки фехтовальные	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Ручка классическая гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9.	Ручка пистолет гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	15	1
Бег + стрельба											
12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длин. дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Плавание											
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	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

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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Нагрудник, рукав, нога для на тренера-преподавателя	штук	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Маска для тренера преподавателя	штук	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
36.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 22.05.2022 г., регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «Современное пятиборье», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс.

Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- Сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. № 1244.
4. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд (Приказ Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. №999).
5. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. №634).
6. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: 1993.
7. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М.: ФиС. 1981.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС. 1981.
9. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академ. проект, 2011.
10. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академ. проект, 2007.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Академический Проект, 2010.
12. Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Карпов В.Ю., Нестеров А.А., Щеголев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. Самара: Изд-во СГПУ, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>.
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>.
4. Сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru>.
5. Сайт Международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org>.
6. Сайт Федерации современного пятиборья России <https://pentathlon-russia.ru/>
7. Сайт региональной общественной организации современного пятиборья Санкт-Петербурга <https://e-champs.com/organization/2403>
8. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировка чемпиона. Шпага. Д.Тышлер, Г.Тышлер. www.fencingmultimedia.com, 2008.
2. Тренировка передвижений. Д.Тышлер, Г. Тышлер. www.fextovanie.ru, 2009.