

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

ПРИНЯТА
решением педагогического Совета
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Протокол от 21.02 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя

Приказ от 21.02 2023 № 1
Е.И. Панченко



**ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП
по виду спорта «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»**

Срок реализации Программы - 3 года

Разработчики:
Павлова Т.В. – заместитель директора
Клочков А.И. – тренер-преподаватель

г. Ставрополь,

1. Общие сведения

Программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Современное пятиборье» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного [приказом](#) Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066;

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При разработке программы учитывались следующие особенности построения учебно-тренировочного процесса:

подготовку обучающихся к освоению программы спортивной подготовки по современному пятиборью на начальном этапе;

программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах выражается в прогнозировании перспектив спортивного результата в будущем. Организация учебно-тренировочного процесса, направлена на развитие основных физических качеств, общей физической подготовки, обеспечивающей достижение конечной целевой установки – заинтересованности обучающегося в занятии спортом и его подготовке для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки по современному пятиборью с целью достижения высоких спортивных результатов.

Основными целями реализации Программы являются: отбор и подготовка обучающихся к освоению программы спортивной подготовки по современному пятиборью на начальном этапе спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах по современному пятиборью в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся:

разнонаправленность подготовки;

возраст набора в спортивно-оздоровительные группы;

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Современное пятиборье – это уникальное сочетание пяти разных видов спорта в едином комплексе. Оно объединяет такие разные по направленности и духу

состязания как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции), плавание (физическая выносливость), конкур («найти общий язык с незнакомой лошастью»), бег и стрельба (сложно комбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидная психологическая выдержка).

Официальные соревнования проводятся в один день.

После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов.

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

Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 метров вольным стилем. Заплывы формируются в соответствии с количеством очков у спортсменов в системе мировой классификации в плавании – сильнейшие стартуют в последнем заплыве. Проплыв дистанцию за 2 минут 30 секунд спортсмен получает 250 очков, каждые 0,33 секунды лучше ли хуже этого результата соответствуют +/- 1 очко. Например: результат 2 мин 20 сек = 280 очков, а 2 мин 40 сек = 220 очков.

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

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

Различают 5 возрастных групп:

до 15 лет (двоеборье), (плавание, бег)

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

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

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

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

1.2. Структура системы подготовки

Система подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. Реализация Программы предполагает оптимальное соотношение процессов тренировки: практических и теоретических групповых тренировочных занятий, участия в соревнованиях, мероприятиях врачебного контроля.

В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической подготовки, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

В качестве основных критериев для перевода на следующий год обучения предусматривается: выполнение норм общей физической подготовленности, освоение элементов технической подготовки; освоение предусмотренного программой объема тренировочных нагрузок по годам обучения.

Основные задачи реализации Программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники в плавании и беге;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных спортсменов для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье.

Для обеспечения набора в спортивно-оздоровительную группу, в Учреждении используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек 7-ми - 8-ми летнего возраста с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «современное пятиборье»;

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели, в том числе в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях по различным видам спорта;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и количество лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «современное пятиборье».

Продолжительность реализации программы – 3 года.

Наполняемость групп;

Комплектование спортивно-оздоровительных групп осуществляется с учетом возраста спортсмена;

пропускной способности используемых спортивных объектов.

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с таблицей № 1.

Продолжительность реализации Программы для спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Спортивно-оздоровительный	3	7	10	15	20

2.2. Планирование тренировочной работы.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах продолжительностью не более 2-х часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из групп начальной подготовки 1 года спортивной подготовки. При этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного периода определяются годовым календарным графиком учреждения. Учебно-тренировочный период

начинается с 01 января текущего года.

Подготовка в условиях оздоровительного лагеря планируется в летний каникулярный период, продолжительностью не менее 14 дней.

Максимальный объем тренировочной нагрузки представлен в таблице № 2.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 2

	Спортивно-оздоровительная группа	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6
Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	198	264
Общее количество тренировок в год	138	138

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в процентах) на этапах спортивной подготовки по современному пятиборью (по федеральному стандарту спортивной подготовки)

Таблица № 3

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	45-60	40-55
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	10-15
Техническая подготовка (%)	40-50	30-40
Теоретическая подготовка (%)	-	3-6
Участие в соревнованиях (%)	-	3-5
Медобследование (%)	1-3	1-4

Годовой тренировочный план тренировочных занятий на 44 недели для групп спортивно-оздоровительного этапа отделения современного пятиборья

Таблица № 4

	1 год	2-3 год
Общая физическая подготовка (час)	89	140
Специальная физическая подготовка (час)	28	26
Техническая подготовка (час)	79	79
Теоретическая подготовка (час)	-	8
Участие в соревнованиях, (час)	-	8
Медобследование (час.)	2	3
Общее количество часов	198	264

План – график
годового цикла подготовки и распределение программного материала
в группах спортивно-оздоровительного этапа первого года
по виду спорта «современное пятиборье»

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных занятий	10	13	14	14	13	13	7	-	13	14	13	14	138
Количество часов	18	18	18	18	18	18	18		18	18	18	18	198
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9		8	8	8	8	89
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2		2	3	3	3	28
Техническая подготовка	4	8	8	8	8	8	4		8	8	8	7	79
Теоретическая подготовка													-
Участие в соревнованиях,													-
Врачебный контроль									2				2

План – график
годового цикла подготовки и распределение программного материала
в группах спортивно-оздоровительного этапа второго и третьего года
по виду спорта «современное пятиборье»

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных занятий	10	13	14	14	13	13	7	-	13	14	13	14	138
Количество часов	24	24	24	24	24	24	24		24				264
Общая физическая подготовка	12	13	12	14	13	13	12		12	14	13	12	140
Специальная физическая подготовка	-	3	3	3	3	2	-		3	3	3	3	26
Техническая подготовка	6	7	7	8	8	8	7		6	6	8	8	79
Теоретическая,	2	2							2	2			8
Участие в соревнованиях,			2							3		3	8
Врачебный контроль										3			3

2.3. К лицам, претендующим на зачисление на спортивно-оздоровительный этап предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц – 7 лет;

максимальный возраст занимающихся по Программе – 12 лет.

В целях предупреждения отклонения в состоянии здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

диспансерное обследование 1 раз в год;

дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

3. Методическая часть

3.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта плавание, легкая атлетика;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных спортсменов для дальнейшего освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

При подготовке пятиборцев, важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных видов пятиборья с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков.

Одним из основных видов современного пятиборья, который требует тщательного овладения техникой и большой систематической работы по развитию скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Освоение техники плавания наиболее успешно осуществляется в детском (7-8 лет) и юношеском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма обеспечивают лучшую, чем у взрослых, приспособляемость к плавательным нагрузкам и позволяет спортсмену уже в 13-15 лет показывать достаточно высокие результаты в плавании. Занятия по плаванию в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствуют успешному овладению остальными видами пятиборья.

Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения включаются в тренировочный процесс спортивно-оздоровительных групп с первых занятий, как правило в игровых формах. Большая пластичность нервной системы у детей и подростков позволяет успешно развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов в разных видах пятиборья в будущем.

Следующим видом, подготовку к которому необходимо учитывать в раннем возрасте является фехтование. Это технически сложный, скоростно-силовой вид единоборств, требует развития координационных способностей, быстроты и точности движений, реакции, высоких скоростных качеств, ловкости и постоянного совершенствования специальных тактических способностей. Сложной техникой фехтования пятиборцы успешно овладевают в подростковом и раннем юношеском возрасте. В спортивно-оздоровительных группах развивается координация, ловкость, реакция во время проведения спортивных и подвижных игр, при выполнении специальных упражнений на развитие координации движений, ловкости, скорости реакции.

В процессе подготовки с самыми юными пятиборцами следует избегать ускоренных методов подготовки, преждевременного участия в соревнованиях в дисциплине двоеборье и натаскивания на результат. Важной формой тренировочного процесса для поддержания интереса у юных спортсменов к занятиям в спортивной школе и обеспечения успешной многолетней подготовки являются соревнования, условия которых должны соответствовать уровню подготовленности спортсменов. Соревнования среди занимающихся в спортивно-оздоровительных группах организовываются преимущественно в форме игр, эстафет и выполнения отдельных

упражнений.

Прием в спортивно-оздоровительную группу осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

На первый год зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 9 лет, желающие заниматься современным пятиборьем, по заявлению родителей, (законных представителей), имеющие справку об отсутствии противопоказаний к занятиям современным пятиборьем по состоянию здоровья.

При приеме в спортивно-оздоровительную группу, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для подготовки к освоению этапов спортивной подготовки.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Обучающиеся могут быть переведены на этап начальной подготовки при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов и при достижении 10-летнего возраста.

Реализация Программы обеспечивается тренерско-педагогическим составом, имеющим профессиональное образование. Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем организации.

3.2. Принципы подготовки.

Подготовка обучающихся строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного овладения Программой необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность достижения результата;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;

учет возрастных особенностей в системе подготовки спортсмена.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических

принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка в работе со спортсменами.

3.3. Методы и формы учебно-тренировочных занятий.

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и практические.

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер-преподаватель в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер-преподаватель и т.д.;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения упражнений, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практического разучивания в пятиборье: равномерный, переменный, интервальный, повторный, повторно-переменный, комплексная тренировка соревновательный (контрольный), круговой, игровой.

Основные формы тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах:

групповые тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности на занятиях.

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по современному пятиборью допускается тренер-преподаватель, прошедший инструктаж по технике безопасности.

1.2. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.4. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и приемов.

1.5. Выход обучающихся из спортивного зала (плавательного бассейна) во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (костюм для плавания).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала (плавательного бассейна).

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь (костюм для плавания).

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.5. Требования к организации и проведению врачебного и биохимического контроля.

Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебного контроля тренер-преподаватель и врач должны получить о спортсмене данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.

2. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

Контроль за уровнем функционального состояния.

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Методы контроля:

ведение спортивного дневника;

наблюдение;

тестирование.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности и врачебный контроль.

В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности используются контрольные нормативы, предусмотренные программой.

Важнейшим дополнением к контролю физической подготовленности служит самоконтроль.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей;

оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей;

по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером –преподавателем - укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу тренер-преподаватель должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача тренера-преподавателя по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий современным пятиборьем. Она хранится в личном деле обучающегося.

Данные врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

3.6. Содержание и методика работы по годам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Теоретическая подготовка.

Общее представление и небольшой объем знаний, юные спортсмены получают уже на первых занятиях. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в спортивно-оздоровительной группе.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа.

Теоретическая подготовка направлена на первичные знания о виде спорта, об истории возникновения и развития современного пятиборья. Первичные знания о личной гигиене, здоровом образе жизни.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия

в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог.

Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точность и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобретение всестороннего физического развития и повышение его уровня.
2. Развитие систем и функций организма обучающихся.
3. Овладение разнообразными умениями и навыками.
4. Воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, скорость, координацию.
5. Создание условий успешной подготовки в дисциплинах современного пятиборья.

Средствами общей физической подготовки занимающихся современным пятиборьем являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах применяются различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Много времени уделяется играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;
- для мышц рук и плечевого пояса - движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания;
- для мышц туловища - наклоны, повороты, упражнения с партнером;
- для мышц ног - махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;
- упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели;
- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях;
- прыжковые упражнения;
- акробатические упражнения - группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;
- упражнения для развития равновесия - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнений на узкой опоре;
- упражнения для развития силы - со штангой, гантелями, на тренажерах;
- упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;

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

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

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

упражнения на расслабление - размахивания, встряхивания, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Одним из важных физических качеств спортсменов является гибкость (подвижность в суставах). Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми в спортивно-оздоровительных группах.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

В тренировочном процессе по современному пятиборью необходимо ежедневно по 15-20 мин заниматься упражнениями для увеличения гибкости, при этом необходимо учитывать специфику двигательной деятельности в каждом виде комплекса. С целью контроля за развитием подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на протяжении всего периода занятий спортом. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутке прямых рук за спину.

Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед, стоя на возвышении, по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Критерием оценки подвижности тазобедренных суставов может служить шпагат.

Развитие координационных способностей (ловкости) необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, особенно в таком сложно-координационном виде спорта, как современное пятиборье. Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Координационные способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий:

в плавании - чувство развиваемых усилий в гребковых движениях, времени, темпа, ритма, воды;

в беге - чувство усилий при постановке и отталкивании ноги от грунта при беге по пересеченной местности, времени, темпа, ритма;

в фехтовании - чувство усилий при выполнении приемов, дистанции, оружия, времени, темпа, ритма;

в стрельбе - чувство усилий в движениях указательным пальцем при нажиме на спусковой крючок, времени, темпа, ритма; равновесия при сохранении позы за счет деятельности вестибулярного аппарата, тонуса скелетной мускулатуры и работы суставов, чувства рукоятки пистолета;

в верховой езде с преодолением препятствий - чувство усилий в движениях рук и ног в зависимости от ответной реакции лошади, чувство повода, шенкеля, равновесия в безопорной фазе прыжка, чувство лошади, времени, темпа, ритма.

Для развития специализированных восприятий пятиборцев основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости. Полноценное развитие ловкости у спортсменов, занимающихся современным пятиборьем, происходит за счет влияния особенностей проявления ловкости в одних видах комплекса на другие (эффект взаимовлияния). Хорошие координационные способности в разумном сочетании с другими физическими качествами во многом определяют уровень спортивных результатов пятиборцев.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы построения микроциклов.

Тренировочные нагрузки направлены на развитие различных двигательных качеств и навыков. Так, основной задачей в занятиях по плаванию и бегу является достижение высокого уровня специальной выносливости, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде - совершенствование технического и тактического мастерства в сложно-координированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях.

При проведении в дневном микроцикле нескольких занятий по разным видам пятиборья неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Характер и степень их определяется объемом, интенсивностью и психической напряженностью нагрузок предшествующих тренировок, а также конкретными сочетаниями видов пятиборья.

Для рационального построения занятий в этом комплексном виде спорта важно знать какое влияние оказывает проведенная тренировка в одном из видов пятиборья на качество движений и действий спортсменов в последующей тренировке по другому виду. Эффективность последующей тренировочной работы в значительной степени зависит от того, на фоне каких сдвигов в организме от предшествующей нагрузки она началась.

Большие плавательные и особенно беговые нагрузки ухудшают качества двигательной деятельности в технических видах пятиборья. Поэтому в целях снижения отрицательного влияния целесообразно придерживаться волнообразного чередования по объему и интенсивности нагрузок в этих видах. Кроме того, не целесообразно планировать в один день интенсивные тренировки и по плаванию, и по бегу.

После занятий по фехтованию с большой нагрузкой значительно изменяется функциональное состояние спортсмена. Стойкие следы утомления продолжаются еще достаточно долго, поэтому не рекомендуется сразу применять большие тренировочные нагрузки по следующему виду.

Тренировочные нагрузки по стрельбе и верховой езде вызывают относительно меньшие специфические изменения функционального состояния пятиборцев, но к занятиям другими видами пятиборья целесообразно приступать после небольшого отдыха.

Для снижения отрицательного влияния предшествующих нагрузок (в одном или нескольких видах) в заключительной части занятия необходимо предусматривать специальные упражнения и мероприятия, способствующие ускорению процессов восстановления и созданию необходимого фона для эффективного проведения последующей тренировки. В свою очередь разминку перед очередной тренировкой необходимо проводить с учетом влияния проведенного занятия.

На этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям тренировочный процесс может строиться по принципу моделирования предстоящих нагрузок, регламентируемых программой соревнований. В этом случае степень отрицательного взаимовлияния этих нагрузок значительно возрастает, в связи с этим повышаются требования к устойчивости и вариативности техники в видах пятиборья, функциональной и психологической подготовке.

Техническая подготовка.

Плавание. Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение поведенческих навыков в воде, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине:

имитация движений ногами и руками кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду, в воде;

плавание при помощи движений ногами (руками) с поддерживающим оборудованием;

– плавание при помощи движений ногами (руками) кролем в согласовании с дыханием;

плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;

плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три»;

плавание на различные дистанции;

Преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения старта и простейших методов поворотов при плавании. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду на втором году обучения постепенно возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. На третьем году обучения изучаются повороты «маятником» и «кувырок».

Бег. К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге (ходьба и бег

различном темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

К ним относятся:

бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;

бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;

бег с захлестыванием голени;

прыжки с ноги на ногу;

скачки на одной ноге;

ходьба выпадами;

специальные упражнения барьериста;

прыжковые упражнения;

скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;

упражнения игрового характера;

специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, м, эстафеты, небольшие кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «современное пятиборье».

Таблица 10. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «современное пятиборье»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе для перевода лица на этап начальной подготовки.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание, легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- сдача контрольно-переводных нормативов.

4.3. Виды и периодичность контроля. Контрольно-переводные нормативы по годам освоения Программы.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы по физической подготовке юных спортсменов определяются задачами этапа и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий тренировочный год.

4. Контроль подготовки в годичном цикле проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей физической подготовки обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

5. По окончании освоения программы комиссия Учреждения принимает контрольно-переводные нормативы, соответствующие входным нормативам для зачисления в тренировочные группы этапа начальной подготовки. Успешная сдача входных нормативов дает право быть зачисленным в тренировочную группу на этап начальной подготовки. Ежегодно приказом директора Учреждения утверждаются сроки проведения промежуточной аттестации (в течение месяца в конце тренировочного периода).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче контрольных нормативов без уважительной причины может являться поводом для отчисления из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае невыполнения входных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Лица, не сдавшие входные нормативы для этапа начальной подготовки, могут быть зачислены повторно в спортивно-оздоровительную группу при наличии вакантных мест (но не более одного раза). Для досрочного перехода на этап начальной подготовки необходимо успешно сдать входные нормативы, при условии достижения 10-летнего возраста.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической

подготовки лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 1 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,4 с)	Бег 30 м (не более 8,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 500 м (не более 3 мин.45 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 2 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,0 с)	Бег 30 м (не более 8,4 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин. 15 с)	Бег 500 м (не более 3 мин.30 с)
	Проплыть 25 метров без учета времени	Проплыть 25 метров без учета времени
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Нормативы общей физической и подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,5 с)	Бег 30 м (не более 8.0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 100 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин.)	Бег 500 м (не более 3 мин.15 с)
	Проплыть 50 метров без учета времени	Проплыть 50 метров без учета времени
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин. 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 45 с)
	Проплыть 50 метров	Проплыть 50 метров
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

5. Перечень информационного обеспечения Программы

5.1. Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320 с.

2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.

3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ

2. www.pentathlon-russia.ru - Федерация современного пятиборья России

3. www.pentathlon.org - Международная федерация современного пятиборья

5.4. Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.

2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

3. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.