

**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 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя


Приказ от 21.02 2023 г. № 22-02

СОГЛАСОВАНО:
руководитель комитета физической
культуры и спорта
администрации города Ставрополя

В.В. Бельчиков



ПОДПИСАНО
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Подписано цифровой подписью: Панченко Евгений Иванович
ОГН - № 111-С/Ставропольский край,
г. Ставрополь, ИИН - директор,
«МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ»
1.2.643.1.100.3-1-200813436373388310213739
1.2.643.1.131.1-1-1200323633343035328803
03032, e-mail - dush5.55@mail.ru,
ipurl - Панченко Евгений Иванович,
ip - Панченко, ст - Панченко Евгений
Иванович
Дата: 2023.04.11 11:53:44 +0300'



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066

Срок реализации Программы – без ограничения

Разработчики:
Павлова Т.В. – заместитель директора
Жукова А.С. - тренер

г. Ставрополь,

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066 (далее – ФССП); 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», от 14.12.2022 г. № 1244 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «современное пятиборье» с учетом совокупности дисциплин: «стрельба», «фехтование», «плавание», «конкур» и «бег», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Основными целями реализации Программы являются:

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

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «современное пятиборье».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному пятиборью в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по современному пятиборью, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных особенностей;

спортивной квалификации;

объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

результатов 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, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом федерального стандарта спортивной подготовки)

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП | Наполняемость групп (человек) по ФССП | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|-------------|--------------|----|
| | | | минимальная | оптимальная | максимальная | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | до года | 15 | 16 | 17 |
| | | | свыше года | 14 | 15 | 16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | 5 | 12 | до 3-х лет | 12 | 13 | 14 |
| | | | свыше 3-х лет | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | |
|---|-------------------|----|---|---|---|
| специализации) | | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 2 | 4 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 | 2 | 3 |

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов учитывается:

При планировании объёмов нагрузки учитывается:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки;
- интенсивность тренировочной нагрузки;
- текущее физиологическое состояние обучающегося;
- индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 28 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 | 1456 |

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)
- смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта современное пятиборье, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. 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.

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

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего вопросы анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты и другие.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап подготовки (год обучения), проверку освоения теоретического материала.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные сборы, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их максимальная продолжительность по этапам спортивной подготовки указана в таблице 3.

Таблица № 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|--|---|--|----|-------------------------------------|----|
| | по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |

5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Объем соревновательной деятельности.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по современному пятиборью на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по современному пятиборью на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по современному пятиборью на текущий год. Программой предусмотрено участие в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена и целесообразности процесса подготовки. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

В отборочных соревнованиях ставится задача показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях спортивного сезона, а также выполнение (подтверждение) требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации для соответствия условиям допуска на основные соревнования.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта стрельба из лука;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта современное пятиборье;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «современное пятиборье» указаны в таблице 4.

Таблица № 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки и организацию летних спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярный период.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
|----------|--|---|-----------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|-----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 28 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 14-16 | | 8-14 | | 2-6 | | 1-? |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 94 | 104 | 106 | 116 | 83 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 33 | 56 | 75 | 139 | 189 | |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 8 | 37 | 53 | 83 | 116 | |
| 4. | Техническая подготовка | 156 | 245 | 383 | 499 | 676 | 917 | |
| 5. | Тактическая подготовка | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | |
| 7. | Психологическая подготовка | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 5 | 6 | 11 | 7 | 25 | |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3 | 16 | 5 | 15 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 16 | 5 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 5 | 6 | 11 | 6 | 25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 6 | 11 | 6 | 25 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 | 1456 |

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» представлен в приложении № 2.

Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| 1. Этап начальной подготовки | | | |
| 1.1. | Здоровьесбережение | Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж | в начале учебного года |
| | | Участие в физкультурном мероприятии «День здоровья» | апрель |
| | | Мероприятия закаливания, формирование навыков правильного режима дня, режима питания, сна и отдыха. | Июнь, июль в период летнего оздоровительного лагеря |
| | | Участие в физкультурном мероприятии «Спорт против наркотиков» | июль |
| | | Участие в массовом мероприятии, посвященном дню физкультурника | 2-я суббота августа |
| | | Участие в физкультурном мероприятии «День ходьбы» | октябрь |
| 1.2. | Формирование спортивной мотивации | организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов тематическое занятие, направленное на честный спорт | Декабрь декабрь |
| 1.3. | Патриотическое воспитание | Тематическое занятие «История освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков» | Январь |
| | | Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества» | Февраль |
| | | Участие в акции «Бессмертный полк» | 9 мая |
| | | Участие в мероприятии, посвященном Дню России | 12 июня |
| | | Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага | Август |
| | | Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края | Сентябрь |
| | | Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства | Ноябрь |

| 2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|--|---|---|--|
| 2.1. | Профориентационная работа судейская практика | Тематическое занятие «Спортивный судья» формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Группы УТ-1 |
| | | Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи | Группы УТЭ-1 на школьных мероприятиях март |
| | | Участие в судействе соревнований в качестве судьи по спорту | Группы УТЭ-2 на школьных мероприятиях март |
| | | Участие в судействе в качестве помощника судьи | Группы УТЭ-3 На городских соревнованиях |
| | | Участие в судействе в качестве судьи по спорту | Группы УТЭ-4 на городских соревнованиях |
| | | Участие в судействе в качестве судьи помощника судьи спорту | Группы УТЭ-5 на краевых соревнованиях |
| 2.2. | Профориентационная работа инструкторская практика | - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В соответствии с УТ планом |
| 2.3. | Поддержание высокого уровня спортивной мотивации | организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов | декабрь |
| 2.4. | Патриотическое воспитание | Тематическое занятие на тему «Битва за Сталинград» | февраль |
| | | Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества» | Февраль |
| | | Участие в акции «Бессмертный полк» | 9 мая |
| | | Участие в мероприятии, посвященном Дню России | 12 июня |
| | | Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага | Август |
| Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края | Сентябрь | | |
| Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства | ноябрь | | |
| | | Тематическое занятие «Своих на бросаем» | декабрь |
| | | Тематическое занятие «Наша Родина» | декабрь |
| 2.5. | Здоровьесбережение | Инструктажи: - правила поведения в Учреждении | В начале учебного |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж | года |
| | | Инструктаж по правилам поведения при организованной перевозке групп на транспорте | Перед выездом на соревнования |
| | | Мероприятия закаливания, правильного режима сна, отдыха, питания | Июнь, июль, во время организации лагеря |
| 3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 3.1. | Патриотическое воспитание | Участие в поздравлении ветеранов: Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества Участие в акции «Бессмертный полк» участие в организации патриотических спортивных мероприятий, посвященных знаменательным датам: День России День Победы День Российского флага День города | февраль февраль 9 мая июнь май август сентябрь |
| 4.1. | Развитие творческого мышления Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинар «Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов»; Семинар «Толерантность, взаимоуважение и спортивное поведение»» | октябрь октябрь |
| 4.2 | Профориентационная деятельность (Судейская практика) | Участие в организации школьных, городских и краевых соревнований. Выполнение обязанностей спортивного судьи. | В соответствии с КП Учреждения |
| 4.3. | Профориентационная деятельность (инструкторская практика) | Формирование склонности к педагогической работе: - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - Самостоятельное проведение части УТЗ | На регулярной основе |
| 4.4. | Здоровьесбережение | Участие в организации и проведении физкультурных оздоровительных мероприятий | В соответствии с КП Учреждения |

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Современное пятиборье» осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профориентационная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. План мероприятий, направленных на предотвращение *допинга в спорте* и борьбу с ним представлен в приложении № 3

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

Приложение № 3

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|--|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование «нулевой терпимости к допингу» равенство и справедливость; | 1-й год обучения, УТГ-1 декабрь | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра» | 2-й год обучения УТГ НП-2 январь | Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| | 4. Антидопинговая викторина | 3-й год обучения УТГ НП-3 февраль | Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 3-й год обучения УТГ – 3 февраль | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | |
|---|---|--------------------------------|--|
| | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | 2 раза в год | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях. |
| | 3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | февраль | В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися |
| | 4. Родительское собрание | 1 раз в год | Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год, январь-февраль | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС | 1 раз в год | Провести контрольное тестирование |

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются в практической работе.

План инструкторской практики

| № п/п | Содержание | Сроки исполнения |
|--|--|------------------|
| 1. Этап начальной подготовки | | |
| 1.1. | Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса | в течение года |
| 1.2. | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | |
| 2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и | в течение года |

| | | |
|---|--|--|
| | соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | |
| 2.2. | Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия | |
| 3. Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| 3.1. | Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия | в течение года |
| 3.2. | Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии | в течение года |
| 3.3. | Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе | согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя |
| 4. Этап высшего спортивного мастерства | | |
| 4.1. | Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе | согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя |
| 4.2. | Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий | в течение года |
| 4.3. | Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах | |

Занятия, включающие инструкторскую практику проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- задачи профориентационной направленности.

План судейской практики

| № п/п | Содержание | Сроки исполнения |
|---|--|------------------|
| 1. Этап начальной подготовки | | |
| 1.1. | Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня | в течение года |
| 2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 2.1. | Участие в организации спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида | в течение года |

| | | |
|---|---|--|
| | спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участия в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | |
| 2.2. | Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня | согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя |
| 3. Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| 3.1. | Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований | согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя |
| 3.2. | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований | |
| 4. Этап высшего спортивного мастерства | | |
| 4.1. | Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня | согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя |

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по современному пятиборью и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

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

10. *Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия* осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса, целью которых является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель

комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося отделения «современное пятиборье».

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

Основные формы комплексного контроля:

обследование в процессе соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

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

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения

высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|--|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики современного пятиборья, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства | | | |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. | 3 мин |
| | | Разминка | 10-20 мин |
| | | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | В процессе тренировки. |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, | 3-8 мин |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин само- и гетерорегуляция |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8- 10 мин |
| | | Душ - теплый/умеренно холодный теплый. | 5-10 мин |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный день</u> | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФИ восстановительной направленности | Восстановительная тренировка, туризм |
| | | Сауна, общий массаж, душ | После восстановительной тренировки |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстановительные тренировки |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| | Профилактика переутомления | Сауна | 1 раз в 3 - 5 дней |

III. Система контроля

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

11.1. В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься современным пятиборьем и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

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

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта современное пятиборье;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта современное пятиборье.

11.2. На учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - обучающийся может быть оставлен на повторный год обучения.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта современное пятиборье;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 5 - № 14:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 5

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив первого года обучения | |
|--|---|-------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.6. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.30 | 2.45 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 6

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив второго года обучения | |
|--|---|-------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,6 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 127 |
| 1.6. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.25 | 2.40 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 7

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив третьего года обучения | |
|--|---|----------------------|------------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.6. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.20 | 2.35 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1-й год обучения | |
|---|---|----------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | + |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| до трех лет (1-й год) | | | «третий юношеский спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 2-й год обучения | |
|---|---|-------------------|--------------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 10 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +8 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 171 | 152 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| до трех лет (2-й год) | | | «второй юношеский спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 3-й год обучения | |
|--|--|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--------|--------------------------------------|------|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +10 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 182 | 164 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| до трех лет (3-й год) | | | «первый юношеский спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 4-й год обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | +14 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 177 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| свыше трех лет (4-й год) | | | «третий спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 5-й год обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8,1 |
| 213 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 214 | 179 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| свыше трех лет (5-й год) | | | «второй спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 13

| № 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 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 200 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.20 | 2.35 |

| |
|---|
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье»

Таблица № 14

| № 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 (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

IV. Рабочая программа

14. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимо.

14.1. *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, точностью и скоростью его выполнения.

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

Основные задачи ОФП:

приобретение всестороннего физического развития и повышение его уровня;

развитие систем и функций организма занимающихся;

овладение разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

создание условий успешной подготовки в видах современного пятиборья.

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

На этапе начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика). Индивидуально, с партнером и в группе. В целях развития координации движений проводятся подвижные игры с мячом и без мяча.

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, брусках;

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.

14.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)* - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

развить специальные физические качества и повысить их уровень;

увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность;

приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную);

улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий;

увеличить прыгучесть относительную и абсолютную;

приобрести необходимую гибкость;

приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе);

овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения;

моделирование соревновательной деятельности.

подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое использование разнообразных упражнений, способствующих развитию и совершенствованию определенных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья.

В качестве средств специальной физической подготовки из числа многообразных упражнений выбирают те, которые в одних случаях способствуют развитию силы определенных групп мышц; в других - гибкости, нужной для выполнения основных упражнений; в третьих - скорости и быстроты определенных движений; в четвертых - являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

Средства и методы развития выносливости.

Критерием для определения величины тренировочной нагрузки в циклических видах спорта, таких как плавание и бег в современном пятиборье, является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная величиной индивидуального максимума потребления кислорода (МПК). Для определения зон тренировочного воздействия дополнительно используют также биохимические и физиологические показатели (уровень молочной кислоты в крови, частота сердечных сокращений и др.). По характеру энергообеспечения выделяют пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Определенная направленность воздействия тренировочных нагрузок в плавании и беге способствует развитию различного вида выносливости. На принадлежность упражнений к той или иной зоне в большей степени влияет длительность применяемой нагрузки, чем длина проплываемой или пробегаемой дистанции. Для определения зоны нагрузки необходимо учитывать уровень спортивной квалификации, пол, возраст занимающихся и индивидуальные особенности. Высококвалифицированные спортсмены могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода (МПК), выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена - граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки). С увеличением возраста и подготовленности спортсмена частота сердечных сокращений (ЧСС) при ПАНО снижается, а скорость плавания и бега возрастает. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в плавании и беге считается критическая скорость, при которой организм пятиборца выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК).

I зона (аэробная направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Тренировочная нагрузка носит чисто аэробную направленность, находится ниже уровня порога анаэробного обмена (ПАНО). Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как ее интенсивность невелика. Подобные нагрузки применяются на начальных этапах

тренировки с целью создания базы выносливости-1, а в остальное время в качестве компенсаторного влияния.

Развитие аэробной выносливости в длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием собственно циклических упражнений (плавание и бег), а также лыжных гонок, гребли при частоте сердечных сокращений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть сами учебно-тренировочные занятия при условии постепенного повышения их моторной плотности, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости пятиборцев средствами плавания и бега используют равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание - 1500-1700 м; бег - 6-10 км; низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних отрезках на указанных пульсовых режимах. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению уровня ПАНО.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).

Продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15-30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). Тренировочная нагрузка этой зоны носит преимущественно аэробную направленность, находится примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Развитие аэробной выносливости-1 к длительной работе у юных пятиборцев в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1) проводится с использованием плавания, бега, а также лыжных гонок, гребли, спортивных и подвижных игр, комплекса общеразвивающих упражнений при постоянном увеличении числа упражнений, повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития базовой выносливости-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет.

На учебно-тренировочных занятиях по плаванию и бегу для развития базовой выносливости-1 используются равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание - 800-1500 м; бег - 3-6 км; низкоинтервальная тренировка на средних отрезках в пульсовых режимах. Такая работа способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки по плаванию и бегу юных пятиборцев 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие базовой выносливости-1 с большими интервалами отдыха (от 30 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания и бега. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие базовой выносливости-1 выполняется как средствами ОФП, так и плаванием (кроль на груди, кроль на спине, упражнения при плавании с помощью ног или рук) и бега (бег по ровной местности, пробегание подъемов и спусков, беговые и прыжковые упражнения, бег по песку и снегу). Базовая выносливость-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность Воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет от 4,5 до 15 мин. Тренировочная нагрузка этой зоны происходит при ид.новременном протекании как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов энергообеспечения и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного определения направленности воздействия можно выделить две части этой зоны: анаэробно-аэробную (от 4,5 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин). Работа такого рода требует максимального проявления аэробных возможностей при достаточно высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса (базовая выносливость-2).

Основой базовой выносливости-2 является высокая мощность и выносливость сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания. Средствами развития

базовой выносливости-2 у юных пятиборцев в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по пересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития выносливости-2 становится непосредственно подготовка по двоеборью (плавание и бег). Приоритетность в этом случае отдается плавательной подготовке. Развитие базовой выносливости-2 проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений. В плавании - проплывание кролем на груди отрезков 2-6х(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-400 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м. В беге - пробегание отрезков 3-5х(1000- 2000 м); с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (600-1000 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 200-600 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет применяются короткие и средние отрезки (в плавании - 25-50 м, в беге - 200-400 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удержать стабильную технику плавания и бега. С возрастом увеличивается доля в общем объеме бега, особенно плавания, повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в допустимо жестких режимах. Проплывание и пробегание отрезков в указанном пульсовом режиме в определенной степени способствует повышению у юных пятиборцев и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при плавании с использованием «гипоксического» варианта выполнения упражнений.

Наиболее эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пятиборцев являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания и бега. Например, в плавании - 12х100 м в виде: 3х100 с интенсивностью от максимальной 70-75% + 3х100 с инт. 75-80% + 3х100 с инт. 80-85% + 3х100 с инт. 85-90%. В беге - 12х400 м в виде: 3х400 с инт. 75-80%+3х400 с инт. 80-85%+3х400 с инт. 85-90%.

Необходимо помнить, что важнейшим условием достижения максимального потребления кислорода (МПК) является постепенное повышение мощности работы. Однако не следует одновременно делать это и в плавании, и в беге. Необходимо поочередное, волнообразное, с применением акцентированного метода построения учебно-тренировочного процесса применение нагрузок. Методическим правилом при выполнении тренировочных серий для развития базовой выносливости-2 является удержание или даже некоторое повышение скорости проплывания и пробегания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в пульсовом режиме, соответствующем III-й зоне. В этом случае наряду с функциональной подготовкой решаются задачи тактической подготовки - сохранение равномерной или постепенно возрастающей скорости плавания и бега.

Для развития базовой выносливости-2 при направленности тренировочного воздействия в смешанной аэробно-анаэробной зоне необходимо учитывать эффект взаимовлияния плавательных и беговых нагрузок, примерное соотношение которых как 2:1. Применение суммарных нагрузок в этих циклических видах в пульсовых режимах III-й зоны в учебно-тренировочном процессе пятиборцев-подростков требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, плюс нагрузки в других видах (фехтование, стрельба, верховая езда), могут вызвать перенапряжение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, что в свою очередь приводит к снижению эффективности учебно-тренировочного процесса по всему комплексу пятиборья (в циклических и технических видах).

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет от 0,5 до 4,5 мин. Упражнения этой зоны выполняются главным образом за счет анаэробного гликолиза. Основным показателем мощности анаэробного гликолиза будет скорость накопления молочной кислоты (продолжительность работы до 1 мин), показателем емкости является общее количество накопленного лактата. Это позволяет выделить две части IV зоны («максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности»), что в свою очередь позволит более точно определять направленность воздействия.

Главным звеном в системе подготовки пятиборцев в циклических видах (плавание и бег) является развитие выносливости к выполнению работы анаэробно-гликолитического характера и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности кудержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных и беговых движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в пульсовых режимах, соответствующих IV зоне.

Основой для развития выносливости к работе гликолитического анаэробного воздействия является плавание кролем в полной координации движений и бег на коротких и средних отрезках в условиях соревнований (плавание - 50-200 м; бег - 200-1000 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального варианта так называемых дробных серий. Это построение тренировки характерно в большей степени для плавания. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пятиборцев 9-11 лет основной формой развития анаэробно-гликолитического воздействия являются соревнования на дистанции в плавании 50-100 м, в беге - 400-1000 м, а также преодоление «коротких» серий (в плавании - 4-6x25-50 м; или 2-4x100 м; в беге - 4-6x200-400 м; или 2-3x600-800 м). Применение таких методов тренировки с юными пятиборцами требует тщательного подбора нагрузки с учетом возрастной динамики, пола, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Тренировочный эффект от нагрузок в плавании и беге не должен иметь слишком большого отрицательного воздействия друг на друга, а суммарная плавательная-беговая нагрузка не должна быть чрезмерной. В этом случае значительно ухудшается эффективность учебно-тренировочного процесса в фехтовании, стрельбе и верховой езде. Необходимо рационально планировать учебно-тренировочные занятия по плаванию и бегу в дневном, недельном, месячном микроцикле, а также на протяжении этапов и периодов годового цикла.

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет до 30 с. Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает быть главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатно-фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание 10, 15-25 м и пробегание 30, 60, 100 м) и скоростной выносливости. Этот метод тренировки во многом способствует формированию скоростных качеств, необходимых, в таком сложном скоростно-силовом виде единоборств, как фехтование на шпагах в современном пятиборье. Частота сердечных сокращений для этой зоны, как правило, не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используют отрезки в плавании до 25 м с количеством повторений от 2 до 8, а при одно-, двух- или трех- разовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. В беге применяются отрезки до 60 м с количеством повторений от 2 до 6, а при повторной работе с интервалом 2-3 мин - отрезки до 200 м. Развитие скоростной выносливости у юных пятиборцев при помощи плавательно-беговых нагрузок необходимо проводить при строгом контроле за темпом и шагом движений при плавании и беге.

Контроль за развитием выносливости.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический отражает особенности энергообеспечения работоспособности пятиборцев. На соревновательных дистанциях в плавании и беге различной длины в зависимости от возраста (в плавании - 50, 100, 200 м; в беге - 1, 1,5, 2, 3 км). Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения. Для оценки выносливости используются показатели работоспособности. Степень реализации потенциальных возможностей пятиборца определяется по результатам на дистанциях в плавании и беге, а также при помощи специальных тестов.

Скорость плавания и бега в тестах обычно тесно связана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена и т.д.).

Средства и методы развития силовых способностей.

Различают несколько вариантов проявления силы (силовые способности).

К силовым способностям относятся:

собственно силовые способности (максимальная статическая сила);

взрывная сила (максимальные усилия в наименьшее время);

скоростно-силовые способности (динамическая работа до 30 с);

силовая выносливость (противостояние утомлению при работе до 4 мин).

Отдельные силовые способности для их проявления требуют применения разных средств, методов и тренировочных режимов. Различают четыре режима работы мышц при выполнении силовых упражнений: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы используют подходы по 5-12с, для развития статической выносливости 15-40 с. Наиболее устойчивый прирост статической силы происходит при применении данного метода 1-2 раза в неделю в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера, на развитие гибкости и расслабления.

Изотонический режим. В данном режиме используется постоянная величина отягощения (штанги, блочные устройства, тележки, собственный вес спортсмена и т.д.) и выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки. Работа мышц может иметь преодолевающий характер (сокращение) и уступающий (растяжение мышц).

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 80-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в медленном темпе (1-2 с - преодолевающая, 2-4 с - уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы темп выше (0,8-1 с - преодолевающая, 1-2 с - уступающая часть), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяется отягощение 70-85% от максимума и выполняется с наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется

посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания. Прирост силы за счет гипертрофии мышц может снижать выносливость и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим. В этом режиме мышцы преодолевают сопротивление с предельным напряжением при постоянной скорости. Тренировка предполагает использование тренажеров, которые позволяют применять оптимальные усилия, задавать нужную скорость движения, менять варианты упражнений.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа блочных, но дополнительные устройства обеспечивают подбор различных величин сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры позволяют выполнять упражнения с большой амплитудой и расслаблять мышцы в уступающей части работы.

Средства и методы силовой подготовки могут решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки.

Задачами общей силовой подготовки являются: гармоничное развитие основных мышечных групп, укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц. Этот метод широко применяется на этапе начальной подготовки, когда у детей недостаточно развиты некоторые группы мышц. Средства физической подготовки в зависимости от применяемого сопротивления к развиваемым группам бывают: общеразвивающие упражнения без предмета; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы; упражнения на тренажерах общего воздействия. Упражнения могут быть объединены в различные комплексы и выполняться интервальным или круговым методами.

Средствами и методами развития специальной силы являются все четыре режима работы мышц, выполняющих основную работу в каждом виде современного пятиборья.

В плавании кролем на груди развитию специальной силы, необходимой для выполнения гребковых движений руками, уделяется большое внимание особенно на начальном этапе подготовки. При этом упражнения выполняются как на суше, так и в воде. На суше используются тренажеры типа блочных, резиновые амортизаторы, гантели, наклонные скамейки с тележками и т.д. Для эффективного переноса качеств силы с суши в воду создаются условия двумя способами: а) создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за протянутый канат); б) повышение сопротивления движению (гидротормозы, резиновый шнур, плавание на привязи). Для развития силовой выносливости используются небольшое сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. При использовании тренажеров необходимо правильное соотношение объема работы на суше и в воде: чрезмерное использование тренажеров может ухудшать плавательный навык.

Тренировки на тренажерах проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Тренировочный эффект определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалами отдыха. Условием развития скоростно-силовой выносливости является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы до 30 с, темп движений - 40-60 циклов в минуту, отдых 1-2 мин. Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движения 40-60 циклов в минуту, отдых 2-7 мин.

В беге для развития специальной силы мышц ног широко применяется метод прыжково-беговых упражнений, упражнений с отягощениями, работа на тренажерах, бег по песку, снегу, в воде, с сопротивлением, в гору и т.д.

В **фехтовании** используют различные прыжковые упражнения, скакалки, штанги, амортизаторы, набивные мячи, тренажеры, ускорения со сменой направления, которые позволяют развивать взрывную силу, необходимую при выполнении быстрых передвижений на дорожке во время боя, выполнения атакующих действий, а также защит и ответов оружием.

В **верховой езде с преодолением препятствий** большое значение имеет правильная и надежная посадка всадника на лошади, что обеспечивается за счет хорошего развития статической силовой выносливости мышц ног и равновесия туловищем, что в свою очередь создает предпосылки для более качественного и тонкокоординированного взаимодействия рук и ног всадника при управлении лошадью при помощи основных средств.

В **стрельбе из пневматического пистолета** необходима статическая силовая выносливость мышц, удерживающих позу всего тела и вооруженную руку в горизонтальном положении (стойка) и рукоятку пистолета кистью (хватка). Для развития специальной силовой выносливости применяются отягощения (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.д.). В тренировке решаются задачи не только развития, необходимого в зависимости от возрастной динамики уровня статической силы, но и уменьшения амплитуды тремора всего тела, в том числе руки с пистолетом. Это в свою очередь способствует улучшению устойчивости разомкнутой системы «стрелок - оружие» при стрельбе из пистолета.

Степень реализации силовых способностей пятиборцев определяется как по результатам выступления в соревнованиях по отдельным видам пятиборья, так и при помощи тестирования.

Средства и методы развития скоростных способностей.

Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Они могут быть элементарными и комплексными.

К элементарным видам скоростных способностей относятся: скорость простой и сложной двигательной реакции; скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения; максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей можно отнести максимальную скорость плавания, бега, старта и поворотов, выполнения выпада, атаки броском, защит и ответов в фехтовании, прыжков на лошади и т.д.

Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании, беге, фехтовании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции в современном пятиборье имеет значение для эффективного выполнения старта в плавании; при ведении фехтовального поединка на шпагах, когда в условиях дефицита времени пятиборец должен принять нужное решение и максимально быстро выполнить необходимые действия; при управлении лошадью и преодолении препятствий в верховой езде, так как всаднику приходится мгновенно быстро реагировать на непредсказуемые ошибочные действия лошади и применять те или иные основные или дополнительные средства управления лошадью.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его еще удерживать 3-5 с. Интервалы между нагрузками должны обеспечить почти полное восстановление работоспособности, но не продолжаться долго до понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания, бега, фехтовальных движений и действий всадника при прыжках должно проводиться при одновременном развитии силовых и алактатных возможностей спортсмена, а также при совершенствовании спортивной техники в видах современного пятиборья. Для каждого спортсмена существует оптимальная величина темпа, превышая которую происходит ухудшение эффективности гребковых движений в плавании, структуры бегового шага, специализированных движений в фехтовании, качества управления лошадью и т.д. Нарушение оптимального темпа движения в циклических видах пятиборья может привести к возникновению явления скоростного барьера. Его можно преодолеть, варьируя упражнения, а также с помощью облегченного лидирования (в плавании при помощи принудительной буксировки, с применением ласт и маленьких лопаточек; в беге - пробегание отрезков под гору). Рекомендуются чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом) с субмаксимальными ускорениями на скорости 90-95% от максимальной. На суше применяются спортивные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения (футбол, баскетбол, теннис, водное поло и т.д.).

Примером упражнений для развития скоростных способностей является:

в плавании - 4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с; 3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м компенсаторно); использование предварительно растянутого резинового амортизатора;

в беге - 4-6х(30-40 м) с хода, инт. 60 с; 3-4х200 м (50 м с максимальной скоростью, 150 м медленный бег); пробегание с максимальной скоростью 30-40 м под гору.

Контроль за скоростными способностями пятиборцев можно осуществлять путем пробегания 10 м с хода, 30 м; проплывания 10 м, времени поворота; выполнения атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, быстроты прохождения комбинаций препятствий на лошади. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м; при беге - 60- 100 м.

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 на этапе начальной подготовки.

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 выпад 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 профилактики травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части учебно-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 учебно-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 выкруте 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 нажиге на спусковой крючок, времени, темпа, ритма; равновесия при сохранении позы за счет деятельности вестибулярного аппарата, тонуca 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 сложнокоординированных 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 продолжают 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 учебно-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.

14.3. *Спортивные соревнования* - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплин, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса.

Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности обучающихся, улучшения их техники и тактики.

В то же время соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы и педагогического мастерства тренеров-преподавателей.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные.

В системе физического воспитания обучающихся спортивные соревнования занимают большое место.

Соревнования способствуют обмену передовым опытом тренеров-преподавателей и самих обучающихся, распространению новой высокой техники и наиболее совершенных методов тренировки. Они являются средством агитации и пропаганды спорта среди обучающихся.

Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Основными задачами любых соревнований являются:

содействие воспитанию спортсменов;

демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, уважения к партнерам и противникам);

совершенствование двигательных способностей.

Участие в соревнованиях позволяет в значительной мере мобилизовать физические и функциональные возможности спортсмена, чем любая учебная программа. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени физической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, приучение к условиям соревнований.

Участие в состязаниях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики тренировки является значительное увеличение числа соревнований в году, что, естественно, удлиняет соревновательный период.

К главным состязаниям спортсмен стремится достигнуть высшей спортивной формы, подходя к этому через серию менее ответственных соревнований. Вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С приближением главных соревнований непременно должна возрастать острота спортивных встреч, но обязательно следует чередовать более напряженные соревнования с менее трудными.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней тренировкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичной тренировки. Наряду с этим, необходима специальная, в том числе и психологическая подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям соревнований - тренировки в условиях, моделирующих соревновательные. Необходимо

также подготовить спортсменов к возможным отклонениям от моделируемых условий, к неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям.

То есть, соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

14.4. *Техническая подготовка.*

Этап начальной подготовки

Плавание. Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, 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 поворотов при плавании. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий 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. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3x200 м, р-5x100 м, б-8x50 м, 4-6x25 м.

Бег. К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различным 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, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Фехтование. В конце этапа начальной подготовки в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодоление повышенных тренировочных нагрузок.

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

В занятия по фехтованию включается небольшая по объему часть программы специализированных положений оружия и упражнений для управления им, а также приемов передвижений. Количество повторений простейших атакующих и защитных действий должно быть адекватно возможностям занимающихся и строго контролироваться. В занятиях рекомендуется применять облегченное оружие или рапиры.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (период начальной специализации)

На втором году спортсмены начинают изучать стрельбу из пневматического оружия. В планировании занятий по плаванию и бегу предусматривается волнообразное чередование на отдельных этапах года повышенных и сниженных объемов нагрузок в этих видах.

Плавание. Основной направленностью тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа (1-го и 2-го годов обучения) являются:

- формирование правильного навыка техники плавательных движений;
- применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;
- развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;
- развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега, лыжной подготовки и др.;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности

посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;

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

Для первой половины учебно-тренировочного этапа не целесообразно применение акцентированных тренировок в плавании с большой нагрузкой, вводящих организм юного пятиборца в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного недостаточного восстановления. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

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

Бег. Беговая подготовка в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения по-прежнему направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег 10-12x50-60 м; 6-8x100 м; 4-6x200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-6 км. Необходимо участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.

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

Фехтование. В первые два года учебно-тренировочного этапа подготовки продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решаются задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость применения игровой направленности упражнений, особенно при групповых формах организации тренировки. Изменение баланса нервных процессов в этом возрасте в сторону

возбуждения может снизить двигательную память при выполнении подростками комбинаций движений.

Содержание тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на развитие ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук. В этом возрасте отмечается значительный прирост скоростных способностей, поэтому применение упражнений на быстроту дает положительный эффект для освоения техники фехтования и дальнейшего применения ее в условиях упражнений с партнером и учебных боев.

Развитие реакции с выбором у подростков в этот период тесно связано с формированием внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Своевременное и адекватное возможностям технической подготовленности юных пятиборцев в фехтовании развитие тактических качеств и умений позволяет поддерживать интерес к занятиям фехтованием и создает стимул для освоения больших тренировочных нагрузок в этом сложном виде пятиборья.

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

Специализированные действия:

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

Стрельба. Занятия по стрельбе начинаются на втором году учебно-тренировочного этапа. После ознакомления с материальной частью оружия (пневматический пистолет или винтовка) и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание).

Важное значение имеет формирование навыка стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета, которые должны обеспечить высокую степень устойчивости системы «стрелок-оружие». Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробоя от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

Изучение техники прицеливания и нажима на спусковой крючок рекомендуется начинать с применением винтовки, выполняя упражнения с упора. В дальнейшем используют пистолет, производя выстрелы с упора с укороченных дистанций до мишени как по светлому фону, так и по черному кругу. Решающим условием для обеспечения меткого выстрела является качественный нажим на спусковой крючок,

натяжение спуска которого регламентировано (не менее 500 грамм). Для совершенствования этого элемента необходимо выполнять выстрелы без пульки («в холостую») в примерном соотношении как два к одному к выстрелам с пулей.

Так как при стрельбе из пневматического пистолета способ обработки спуска мало влияет на баллистическое поведение оружия, то на начальном этапе овладения техникой стрельбы необходимо добиваться плавно-последовательного нажима. Допускается и ускоренная работа пальцем.

Последовательно-параллельное изучение элементов техники стрельбы должно плавно перерасти в умение выполнять выстрел в полной координации. Юные пятиборцы должны научиться создавать идиомоторную модель выстрела.

В учебно-тренировочном процессе пятиборцев по стрельбе следует учитывать тот факт, что высокий и стабильный результат в этом виде комплекса во многом обусловлен решением проблемы психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный этап (период углубленной специализации)

Основной задачей подготовки пятиборцев 3-го, 4-го и 5-го годов обучения учебно-тренировочного этапа является совершенствование техники в плавании, беге, фехтовании, стрельбе, а на четвертом году в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по верховой езде. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных пятиборцев спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах.

Плавание. Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах с 3-го по 5-й год обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев.

На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объем плавания в 1, 2-й зонах составляет 70-75% от общего объема, в 3-й зоне - 20-25%.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го и 4-го годов обучения учебно-тренировочных групп достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны - превышать соревновательную скорость.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в учебно-тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8-10 кг на одну руку). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В учебно-тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный

подход, в соответствии с особенностями физического развития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

Бег. В учебно-тренировочных группах с 3-го по 5-й год обучения на учебно-тренировочном этапе беговая подготовка принимает уже разносторонний объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать учебно-тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных пятиборцев.

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

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300 м; 5-7x400 м; 3-5x800 м; 2-3x1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в учебно-тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по бегу, которыми и завершается программа всего пятиборья (четыреборья, троеборья).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом - снижение до уровня поддерживающей работы.

Учебно-тренировочный процесс по **фехтованию** на третьем и четвертом году обучения тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных на первом и втором годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства - фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Ознакомление с элементами техники **стрельбы** из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения учебно-тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания.

В период с 3-го по 5-й год обучения на учебно-тренировочном этапе

увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают: упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора как показателя состояния ЦНС); упражнения на равновесие; выполнение выстрела без пульки («в холостую»); стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора и в обычной изготовке.

Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками, рекомендуется включать в учебно-тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у обучающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идиомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям - это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробование вариантов разминки, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идиомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями, как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок - оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т.д.

Верховая езда

В конце учебно-тренировочного этапа на четвертом году обучения начинаются занятия по верховой езде. Учащимся даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

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

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошадей в начале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене, далее на каждом занятии необходимо закреплять их в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения:

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

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь - это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

При обучении технике управления лошадью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексам. Этот факт необходимо учитывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Они также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающими упражнениями можно преступать к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение технике преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. В начале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, а затем прыжки после выполнения различных элементов манежной езды.

Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посылы.

Рекомендуется также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На учебно-тренировочных занятиях по **плаванию** и **бегу** в этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (IV-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по

плаванию и по бегу одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3-5 недельных микроциклов), то по другому - поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

В период непосредственной подготовки к главным соревнованиям суммарная нагрузка по плаванию и, особенно по бегу снижается. Однако, отводя плаванию особое место при подготовке к соревнованиям по пятиборью (четыреборью, троеборью), необходимо сбалансировать учебно-тренировочный процесс так, чтобы результат в двоеборье (плавание и бег), выраженный в очках был наибольшим.

В занятиях по **фехтованию** решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов.

На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличивается объем применения специальных упражнений, повышаются требования к вариативности, скорости и точности их выполнения, решая при этом вопрос развития специальной выносливости. Умение проводить парные упражнения с выполнением конкретных задач значительно повышает качество учебно-тренировочного процесса юных пятиборцев.

Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. В 15-16 лет идет формирование индивидуального стиля ведения боев. Рациональный подбор вариантов состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов пятиборцев в фехтовании.

Подготовка в **стрельбе** на этапе совершенствования спортивного мастерства требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пневматического пистолета могут возникать расхождения между реальными возможностями спортсмена и его собственной завышенной целевой установкой. Это явление может тормозить процесс дальнейшего совершенствования технических элементов и представляет серьезную опасность. Увеличивается объем специальных упражнений с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы упражнений для решения конкретных задач.

В этот период следует больше применять упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок - оружие - мишень», добиваясь более «жесткой» изготовки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов.

При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. В период роста костей кисти юных спортсменов большое значение имеет форма и размер рабочей поверхности рукоятки. Включение в содержание тренировок упражнений для укрепления мышц кисти является обязательным.

Для улучшения качества прицеливания все в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений.

При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае действенным средством может быть стрельба без пульки, стрельба по светлому фону, с сокращенных дистанций.

Стрельба по винтовочной мишени с расстояния 3-4 м способствует улучшению специфического для пневматики взаимодействия удержания пистолета и работы со спуском.

Закрепление таких ошибок, как встречные движения кисти, расслабление или переадресование кисти, удерживающей пистолет, запаздывание с их исправлением, недостаточный объем специальных упражнений, может отрицательно сказаться на динамике роста техники и явиться серьезным препятствием для совершенствования важнейшего компонента - психологической подготовки. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности является важнейшей педагогической задачей в учебно-тренировочном процессе юных пятиборцев в стрельбе.

Учебно-тренировочный процесс этого периода по **верховой езде** направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошастью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задачей прыжковой подготовки становится овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий - постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки.

Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а также небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у пятиборцев чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию.

Широко применяются подводящие специальные упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.

Важным критерием оценки мастерства в верховой езде с преодолением препятствий считается умение всадника применять основные и дополнительные средства управления лошастью, в зависимости от ее темперамента, тренинга, закрепленных, ярко выраженных и скрытых недостатков выездки. В соревнованиях по современному пятиборью лошадь всаднику достается по жребию, и умение вариативно использовать средства управления лошастью положительно сказывается на спортивный результат по верховой езде.

В этой связи на этапе спортивного совершенствования целесообразно давать возможность проводить тренировки на различных лошадях для развития быстрой адаптации к особенностям лошади, так как на ознакомление с ней и разминку отводится всего 20 мин.

Систематическое применение мероприятий по совершенствованию психологической подготовки спортсменов в этом сложном специфическом виде пятиборья позволит стабилизировать выступления в верховой езде, поддержать стимул

для освоения больших тренировочных нагрузок и укреплять интерес к занятиям современным пятиборьем в дальнейшем.

14.5. *Тактическая подготовка.*

Плавание. Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика - смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Бег. Тактика бега на средние дистанции

Тактика бега прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Обычно различают три цели:

- показ намеченного результата;
- выигрыш соревнования;
- выигрыш соревнования с высоким результатом.

В последние годы становится все больше и больше приверженцев тактики бега на выигрыш. При выборе этого варианта необходимо выдержать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего рывка на финише. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером (отставая на полшага) и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: усилить темп, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа всегда было свободное место, необходимое для маневра: даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» (оказываются у бровки) и лишаются этой возможности. В результате бегун вынужден ждать, пока лидирующая группа растянется и в ней появятся «окна».

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться несколькими факторами: спортивной формой бегуна, его самочувствием, составом забега, тактикой, применяемой основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Большое значение при этом имеют состояние беговой дорожки, климатические условия, формула проведения соревнований (количество забегов, четвертьфиналов, полуфиналов и финалов) и порядок выхода в следующую стадию соревнований.

Важнейший фактор достижения высокого результата – это рациональное распределение сил по дистанции, которое формируется в процессе многолетней соревновательной подготовки спортсмена.

Немалое значение приобретает и феномен финишного ускорения. При этом спортсмен для заключительного финишного броска на разных дистанциях использует различные расстояния. В беге на 800 м финиш начинается за 200–250 м, и уже на

дальней прямой бегун старается выйти на ударную позицию.

Финишные скорости в современном беге растут из года в год, а сам финишный отрезок увеличивается в зависимости от длины дистанции. Способность к финишному ускорению играет решающую роль в достижении победы, и ее необходимо развивать на протяжении всей спортивной деятельности бегуна. На любой тренировке спортсмен должен преодолевать последний отрезок максимально быстро.

Обычно на каждой дистанции есть участки, на которых любому бегуну становится тяжело из-за нарастающего утомления, вызванного высоким кислородным долгом или другими неблагоприятными сдвигами в организме. На таких участках лидер должен по возможности увеличить темп бега и оторваться от противников или попытаться вымотать соперников рывками, снизив их способность к быстрому финишу.

Участки, на которых чаще всего снижается скорость бега на 800 м – 400–600 м.

К повышению темпа в критические моменты дистанции бегуны должны долго готовиться на тренировках.

Увеличить темп бега можно за счет более коротких и частых рывков. Однако это под силу только выдающимся бегунам: при недостаточной подготовке к такой тактической борьбе спортсмен сам может стать ее жертвой. Наиболее подходящее время для спурта – момент окончания ускорения соперника, когда у него не хватает сил для повторного рывка.

Однако в забегах, где скорость невелика, все участники должны быть готовы к длинному финишу: на средних дистанциях – сразу же с начала второй половины, а на длинных – с последней четверти дистанции.

Встречаются и другие варианты, когда на первом отрезке дистанции спортсмены развивают очень высокую скорость, чтобы вырваться из большой группы бегунов, затем темп резко падает и снова увеличивается к финишу.

Сравнивая динамику скоростей забегов на 800 и 1500 м, которые проходили в принципиально разных тактических вариантах, можно отметить, что большинство сильнейших спортсменов за 200–300 м до финиша наращивают скорость бега, а на последнем 100-метровом отрезке бегут максимально быстро за счет увеличения частоты шагов.

Фехтование. Тактика в фехтовании выступает как специфическое умение, способность вести борьбу на основе понимания конфликтной обстановки в целом, учета действий, замыслов, индивидуальных особенностей, возможностей противников, арсенала боевых средств и общего уровня мастерства.

Тактикой ведения боя в фехтовании называется деятельность спортсмена, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний и движений. Следовательно, в широком смысле тактика в фехтовании – это умение умно, логично управлять техникой, т. е. адекватно боевой обстановке создавать ситуации, выбирать и применять нападения, защиты, подготавливающие действия.

Учет преимущественно внешних объективных факторов боя придает опережению технический характер, свойственный главным образом фехтованию на шпагах, а предугадывание вероятных намерений и действий противника придает опережению тактический характер, присущий больше фехтованию на рапирах и саблях.

Деятельность спортсмена в фехтовании формируется под воздействием нескольких компонентов. Первым, объективным, компонентом является содержание вида фехтования, в рамках которого разворачивается вся деятельность спортсменов, регламентируемая правилами. В содержание вида фехтования входят и обстановка соревнований, их судейство, размер поля боя, состав участников, значение соревнований для соревнующихся и т. п. Все это вместе взятое определяет условия, в которых разворачивается спортивная борьба.

Вторым, уже субъективным, компонентом, под воздействием которого формируется деятельность фехтовальщика, является персональный характер содержания боев и участия в соревнованиях в целом. В нем нераздельно связаны спортивная эрудиция, данные спортивного опыта, перешедшие в убеждения, а также манера боя, технико-тактический репертуар боевых действий, отношение к своей спортивной подготовленности.

Третий компонент, под воздействием которого формируется деятельность фехтовальщика, - индивидуальные особенности спортсмена (телосложение, степень физического развития, наличие способностей к овладению комплексом двигательных качеств, техническая и тактическая оснащенность, уровень психической подготовленности, тип высшей нервной деятельности и личностные особенности).

Доктрина фехтовальщика, его манера вести бой и его психофизические особенности - неразрывно связанный комплекс, на основе которого можно говорить о боевых типах фехтовальщиков.

Понятие «манера боя» не следует отождествлять с понятием «доктрина фехтовальщика». Здесь много общего, но если в понятии «доктрина фехтовальщика» отражены все стороны подготовленности бойца, в том числе и смысловая, то под «манерой боя» подразумевается в большей степени двигательная деятельность, репертуар боя, т. е. внешняя сторона поединка.

Четвертый компонент - ситуация боя, соревнования. Этот компонент в своем воздействии на спортсмена крайне изменчив: фехтовальщик может участвовать в соревновании, имеющем для него большое значение, где надо защищать спортивную честь Родины и свой спортивный престиж, или рассматривать соревнование лишь как экспериментальное поле для повышения своего мастерства и не стремиться к большому, зная свои возможности, и т. д. Ведя отдельный поединок, фехтовальщик также испытывает самые различные воздействия боевых ситуаций. Например, в перебое за первое место при счете 4: 4 боец, как правило, испытывает максимальное напряжение. В то же время в бою, когда фехтовальщику уже ясно, что он выше последнего места в пульке занять не может, и он доволен тем, что добрался до четвертьфинала, могут возникнуть успокоенность и снижение интереса к ведению боя.

В каждый момент своей спортивной деятельности фехтовальщик находится под воздействием нескольких или всех перечисленных компонентов. Возникает необходимость в оптимальном координировании своих усилий в различных направлениях, в умении целесообразно соотносить свои возможности с возможностями противников, что является вершиной тактического искусства, реализация которого в конкретных боевых условиях зиждется на общем понимании боя.

Тактическое искусство ведения боя находится в постоянной динамике. Понимать бой - это значит составлять целостное представление о боевой сущности ситуаций в аспекте достижения победы, оценивать ход поединка на основании оперативного осмысливания его внешних пространственно-временных элементов (боевой дистанции, перемещений противника, движений оружием, степеней защищенности различных мест поражаемой поверхности) и психотактических компонентов (боевые намерения противника, его психическое состояние, план боя). Ориентировка важна прежде всего для того, чтобы понимать, какие реальные шансы успеха или угрозы таит каждое мгновение поединка для себя и для противника.

Из информации, полученной при оценке действий противника, нужно уметь отбирать те данные, которые имеют боевое значение, и игнорировать все, что его не имеет. Сигналы, имеющие боевое значение, необходимо разделять на истинные и ложные.

Каждый внешний фактический компонент боя в зависимости от того, какой внутренний психологический мотив его побуждает, меняет свое тактическое содержание. Так, маневр шагом вперед может выполнять различные тактические

задачи: оттеснения противника к границе поля боя, вызова противника на атаку или контратаку, маскировки начала своей атаки, удлинения времени боя и т. д.

Главными средствами тактической деятельности фехтовальщиков являются подготавливающие действия. Их основные задачи - разведка, маскировка, вызовы, находящие воплощение в маневрировании, игре оружием, ложных нападениях, защитах и ответах с различной угрозой безопасности. Однако могут быть поставлены и ограниченные задачи снижения боевой бдительности, подавления инициативы противника и т. д.

Тактическое обманывание направлено на создание у противника ошибочных представлений о своих намерениях, состояниях и возможностях. Достигается оно посредством имитаций положений, движений и всего поведения, соответствующих не истинному положению вещей, а вымышленному, отвечающему тактическому замыслу фехтовальщика. Обманывая противника, фехтовальщик стремится вызвать его на ошибочные, не адекватные боевым ситуациям действия.

Процесс обманывания имеет две стороны - внутреннюю и внешнюю. Внутренняя сторона заключается в улавливании фехтовальщиком благоприятных моментов в психике противника для введения его в заблуждение; внешняя - в придании правдивости ложным движениям и положениям.

Конкур. Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при езде.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольной езды и официальных соревнований, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Специфика конного спорта является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменов. Основой тактической подготовленности в конном спорте является выбор рациональной тактической схемы.

Решение тактических задач в конкуре и в выездке в основном связано с выступлением на соревнованиях.

Обычно перед стартом в конкуре всадник предварительно знакомится со схемой предстоящего маршрута, проходит ее пешком, тщательно рассчитывая траекторию движения, и затем с помощью тренера строит план своего выступления. При этом необходимо учитывать характер грунта, типы, форму, размеры препятствий, количество участников, их подготовленность, особенность данного маршрута.

На соревнованиях по конкуру, где решающим фактором является скорость, необходимо тщательно выбрать маршрут, максимально сократив дистанцию, для чего можно наметить несколько прыжков наискось, с поворота и т.д., если позволяет техническая подготовленность лошади.

При перепрыжках, если приходится стартовать первым, следует уделить особое внимание на чистоту преодоления препятствий, а не увлекаться скоростью.

В троеборье, как и в любом многоборье, большое значение приобретает тактическая зрелость спортсмена. Каждое выступление должно быть заранее тщательно продумано, правильно оценены возможности своей лошади в каждом из видов программы троеборья. Большое значение имеет разминка лошади перед стартом. Необходимо помнить, что разминка служит для разогрева лошади и подготовки ее организма к эффективной работе, а также для напоминания отдельных элементов. Если у лошади имеются отдельные технические недостатки в выполнении тех или иных элементов, не следует стремиться их исправить в процессе предстартовой разминки, т.к. это может привести к срыву всей программы.

В полевых испытаниях всадник должен решать много тактических задач: хорошо

изучить трассу кросса, проверить качество грунта на всех отрезках дистанции, запомнить все трудные участки местности. Следует тщательно осмотреть подходы к каждому препятствию и выбрать наиболее удобную траекторию для преодоления барьера. Накануне выступления составляется график движения на отдельных отрезках дистанции с учетом уровня трудности маршрута и подготовленности лошади. После полевых испытаний должны быть приняты соответствующие меры, способствующие снятию утомления и восстановлению сил лошади. Третий день соревнований является решающим в распределении мест, поэтому необходимо сохранить психическую устойчивость при прохождении маршрута конкура.

14.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. 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 группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Тематика теоретических занятий представлена в учебно-тематическом плане (приложение 4).

14.7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Специфика современного пятиборья, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование

спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные

воздействия на укрепление у юных пятиборцев уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На занятиях в группах учебно-тренировочного этапа акцентируется внимание на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях в группах этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств

и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В подготовительной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

15. Учебно-тематический план

Приложение 4

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13-20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13-20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13-20 | 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 | 13-20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13-20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13-20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|----------------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14-20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных 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 спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 14-20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14-20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 600/966 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|--|-------------|-----------------|--|
| | Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | 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 | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | 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/недетренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 200 | декабрь | 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 | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|---|---|
| | функциональное и структурное ядро спорта | | | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной 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 | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | ядро спорта | | | соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: 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 учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 лошадью»), бег и стрельба (сложно комбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидная психологическая выдержка).

Официальные соревнования проводятся в один день.

Первым видом является фехтование, где каждый участник встречается со всеми участниками по круговой системе, и проводит бой до результативного укола. Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 вольным стилем. Следующий вид программы – конкур, который представляет собой верховую езду, совершая показательные прыжки на маршруте, протяженностью 350– 450 метров, состоящий из 12 препятствий – от 110 до 120 см высотой. 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.

Различают 5 возрастных групп:

до 15 лет (двоеборье), плавание и 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.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период во время организации летних оздоровительных лагерей, во время самостоятельной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки во время участия в учебно-тренировочных мероприятиях.

Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке или по отдельной дисциплине. при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап (год обучения) обучающихся, не выполнивших предъявляемые требования к результатам прохождения программы, не допускается.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» основаны на особенностях вида спорта «современное пятиборье» и его спортивных дисциплин. Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

беговой дорожки;

бассейна (25 или 50 м);

тира (10 м);

площадки для занятий конным спортом;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5);

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.

Перечень оборудования, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 19, перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование в таблице 20.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 19

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Бег на средние дистанции | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 20 |
| 2. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 3. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| Фехтование | | | |
| 4. | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 2 |
| 5. | Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения | комплект | 3 |
| 6. | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м) | комплект | 2 |
| 7. | Катушка-смаыватель | комплект | 6 |
| 8. | Клинки запасные | штук | 32 |
| 9. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 12 |
| 10. | Оружие спортивное (шпага) | штук | 16 |
| 11. | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 3 |
| 12. | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 13. | Электронаконечники запасные | штук | 32 |
| 14. | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 3 |
| Плавание | | | |
| 15. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 16. | Доска для плавания | штук | 40 |
| 17. | Доска информационная | штук | 4 |
| 18. | Лопатки для плавания | штук | 50 |
| 19. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 20. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 21. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 22. | Свисток | штук | 4 |
| 23. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| Конкур | | | |
| 25. | Препятствия тренировочные сборно-разборные | комплект | 2 |
| 26. | Препятствия турнирные сборно-разборные | комплект | 2 |
| 27. | Тумбы маркированные или указатели (цифры) | комплект | 2 |
| 28. | Доска информационная | штук | 2 |
| 29. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 30. | Патроны для стартового пистолета | штук | 400 |
| 31. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 32. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 33. | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 34. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 35. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 36. | Секундомер | штук | 10 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 38. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 |

Таблица № 20

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Фехтование | | | | | | | | | | | |
| 1. | Клинки запасные | 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 | штук | 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 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-----------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| 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 |
| Стрельба из пневматического пистолета | | | | | | | | | | | |
| 12. | Пистолет спортивный пневматический (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 6 | 1 | 6 | 2 | 6 |
| 13. | Насадка для лазерной стрельбы (контейнер) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Мишень лазерная тренировочная | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком | штук | на обучающегося | – | – | – | – | – | – | 1 | 2 |
| 16. | Мишени | штук | на обучающегося | 1600 | 1 | 2400 | 1 | 3200 | 1 | 4000 | 1 |
| 17. | Пневматические пули (калибр 4,5 мм) | штук | на обучающегося | 10000 | 1 | 15000 | 1 | 20000 | 1 | 23000 | 1 |
| 18. | Пистолет лазерный (симулятор лазерный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Конкур | | | | | | | | | | | |
| 19. | Упряжь конская | комплект | на обучающегося | – | – | 0,5-1 | 1 | 1-2 | 1 | 1-3 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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).

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

| | |
|---|---|
| Требования к квалификации тренеров-преподавателей | Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя |
| Требования к опыту практической работы | Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель» |
| Особые условия допуска к работе | Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда |

| | |
|--|--|
| Требования к непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения | С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов |
|--|--|

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Основная литература

1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm.

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1066 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»».

6. Приказ Министерства спорта РФ от 14.12. 2022 г. №1124 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

7. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том I, 2021 – 591 с.

8. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том II, 2021 – 1199 с.

9. Под ред. Г.А. Макаровой, Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 – 511 с.

10. Е.А. Гаврилова, Безопасный спорт, 2022 -511 с.

11. 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.

12. Варакин, А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца / А.П. Варакин. - М.: Советский спорт, 2005. – 480 с.

13. Головачева, Я.А., Абдряев, М.Р. Верховая езда / Я.А. Головачева, М.Р. Абдряев. - М.: Издательство «Ниола 21 век», 2005. – 144 с.

14. Тышлер, Д.А, Тышлер, Г.Д. Фехтование. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. – 142 с.

Дополнительная литература

Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

Кубланов, М.М. Основы техники стрельбы / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина. – Воронеж: Полиграфия, 2005. – 134 с.

Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

Перечень Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ

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

www.pentathlon.org - Международная федерация современного пятиборья

Перечень аудиовизуальных средств

Демонстрация учебных фильмов.

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

Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.