БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БП ОУ ОО
«Училище олимпийского резерва»
_____ Д.А. Шатохин
«___» _____ 20___ г.

ПРИНЯТО
Тренерским советом БП ОУ ОО «УОР»
Протокол от «27» 08 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»

разработана с учётом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1027

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно;
этап высшего спортивного мастерства – бессрочно.

Форма реализации программ сетевая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EC8CB424CB87CEDA7A6C683EE6CB7E16
Владелец: Шатохин Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 21.10.2025 до 14.01.2027

г. Орёл, 2026 год

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в беге и стрельбе, фехтовании, конкуре, плавании с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2025 года № 1027[1] (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; эффективная организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в виде спорта «современное пятиборье». Программный материал объединен в целостную систему.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3	10	до года	15 (30*)
			свыше года	14 (28*)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	до трех лет	12 (24*)
			свыше трех лет	8 (16*)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 (4*)	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1 (2*)	

*Максимальная наполняемость УТГ, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитано с учетом ФССП (Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634, пункт 4.3).

* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается организацией самостоятельно.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

[1] (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022 г. регистрационный № 71499).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	728	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (применяются индивидуальные формы учебно-тренировочных занятий);
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-	–	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	_	1	2	2	2	2
Основные	_	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся): соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «современное пятиборье»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в 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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
			2 год	3 год				
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	20-26	17-23	14-18	8-11	5-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	8-11	7-9	9-12	10-14	10-13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1-2	1-2	3-6	4-8	4-8	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	50-59	59-67	59-67	60-68	60-68	65-72	63-70
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	3-6	3-6	3-6	3-6	5-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	–	1-3	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4	2-4	5-8

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Современное пятиборье»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	**6**		**10**	**14**	**18**	**24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		15 (30*)	**14 (28*)**	**8 (28*)**	**12 (24*)**	**8 (16*)**	**2 (4*)**	**1 (2*)**
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	-	9	12	15	21	28	38
2	Общая физическая подготовка	62	78	84	88	91	75	62
3	Специальная физическая подготовка	36	34	36	29	65	93	124
4	Техническая подготовка (по видам спорта):							
	плавание	52	72	120	129	146	103	151
	бег	82	113	120	130	146	104	152
	стрельба	-	-	32	52	72	156	156
	фехтование	-	-	-	52	72	156	208
	полоса препятствий	-	-	-	-	72	156	208
5	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	9	15	29	37	62
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	7	9	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	5	7	19	62
8	*Самостоятельная подготовка выполняется в праздничные дни, каникулярный период и в период отпуска тренера по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительностью не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом							
Общее количество часов		**234**	**312**	**416**	**520**	**728**	**936**	**1248**

*Максимальная наполняемость УТГ, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитано с учетом ФССП (Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634, пункт 4.3).

7. Календарный план воспитательной работы

(Рекомендуемый образец Примерной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной Минспортом России)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Практика проведения спортивных мероприятий	**Организация и проведение спортивных мероприятий:** - освоение навыков организации и проведения спортивных праздников; - освоение навыков организации и проведения спортивных соревнований - проведение весёлых стартов.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и прове-	В течение года

		дению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни; - формирование жизненно-важных умений и навыков.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- - понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Выдающиеся отечественные спортсмены	- чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, рекордсмены	В течение года

		мира и Европы; - встречи с интересными людьми в спорте.	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Принцип мягкого соревнования (игровой метод обучения детей)	**Соревновательный:** - организовывать групповые соревнования чаще, чем индивидуальные; -соревновательная деятельность не должна сводиться к материальному вознаграждению; -составление команд должно меняться, чтобы все дети имели возможность побывать в числе победителей.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

В связи с этим тренеру-преподавателю рекомендуется составлять соответствующий план работы:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	1. Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей.	При поступлении на работу	Директор
	2. Проведение общего собрания сотрудников организации по вопросу обсуждения ФЗ от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)».	Сентябрь	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Оформление антидопингового стенда учреждения.	Декабрь	Тренеры-преподаватели
	4. Информирование тренеров-преподавателей, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	2. Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Контроль за прохождением тренерами-преподавателями онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов.	В течении года	Январь Тренеры-преподаватели
	4. Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	Январь	
	5. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся.	В течении года	Тренеры-преподаватели
	6. Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	В течении года	Тренеры-преподаватели
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	2. Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	Январь	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Контроль за прохождением тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов.	В течении года	Тренеры-преподаватели
	4. Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых УОР и ДФКиС	по приглашению организаторов	инструкторы-методисты, тренеры

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Знание терминологии видов пятиборья, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке обучающихся.

Спортсмены должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей и проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики

Год	Знания и умения обучащихся	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап		
1-ый	Овладение терминологией в плавании и беге, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-прподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства в плавании и беге.	5
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в стрельбе и фехтовании. Изучение основных обязанностей судей.	5
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники в плавании и беге. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	7
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники стрельбы из пистолета и фехтования на шпагах. Овладение терминологией в верховой езде с преодолением препятствий. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	7
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	7
Этап спортивного совершенствования		
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки по видам пятиборья. Знание основных правил соревнований по всем видам комплекса, подсчета очков. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	9
Этап высшего спортивного мастерства		
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	25

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана учебно-тренировочных занятий.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии видов пятиборья, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке обучающихся.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях», исходя из наличия, имеющегося в учреждении штатного состава специалистов, пропускной способности отделения ЛФК и спортивной медицины, медицинского оборудования и расходных материалов».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в спортивную школу только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

В дальнейшем обучающиеся два раза в год проходят углубленные медицинские обследования (УМО), проводимые в БУЗ ОО «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер», после чего выдается заключение о допуске к спортивным занятиям. При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных пятиборцев. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

Средства восстановительных мероприятий можно систематизировать и представить ниже:

Методы восста-новления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагоги-ческие методы	1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы 6. Использование психологических приемов во время соревнований	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотера-пия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физио терапевти-ческие методы	1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3.Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция 6. Биомеханическая стимуляция мышц	1. Восстановитель-ный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10.Ультрафиолето-вое облучение в течение дня (естественное)	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6. Физиотерапевти-ческие процедуры по назначению врача
Питание	1. Специальные напитки 2. Специальное питание 3. Отвар содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль с прополисом 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.30	2.45	2.20	2.35
1.7.	Плавание 50 м	мин, с	без остановки		1.10	1.15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
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	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
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	
			43	17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.15	2.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «современное пятиборье»

14. Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в Учреждении, не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки первого года (НП-1)

Соотношение объемов тренировочного процесса в часах				
№ п/п	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Морально-этические, нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание ПМП - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности	**-**	**-**	**-**
2	**Общая физическая подготовка:** - строевые и общеразвивающие упражнения - различные виды ходьбы, бега - акробатические упражнения, подвижные игры	**36**	**20**	**26**
3	**Специальная физическая подготовка:** ***Бег:*** - упражнения для согласования работы ног и рук - прыжковые упражнения - скоростно-силовые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - специальные упражнения барьериста - бег с захлестыванием голени - специальные упражнения на расслабление и гибкость - подвижные игры	**20** 10	**10** 5	**14** 7
	Плавание: - имитационные упражнения - упражнения для ознакомления с водой - упражнения для развития гибкости в суставах - упражнения для развития координации	**10**	**5**	**7**

4	**Техническая подготовка:** ***Плавание:*** - упражнения для изучения работы ног в воде - упражнения для изучения дыхания в воде - упражнения для изучения работы рук в воде - обучение нырянию и проныриванию - обучение стартам в воду - обучение поворотам ***Бег:*** - непрерывный бег с постоянной скоростью - скоростной бег с переменной скоростью - скоростные отрезки - эстафеты	**83** 41 42	**43** 21 22	**63** 31 32
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	**-**	**-**	-
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**1**	**1**	**1**

Этап начальной подготовки второго года (НП-2)

Соотношение объемов тренировочного процесса в часах				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Развитие современного пятиборья в России - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности	**4**	**4**	**4**
2	**Общая физическая подготовка:** - строевые и общеразвивающие упражнения - различные виды ходьбы, бега - акробатические упражнения, подвижные игры	**36**	**19**	**28**

3	**Специальная физическая подготовка:** ***Бег:*** - упражнения для согласования работы ног и рук - прыжковые упражнения - скоростно-силовые упражнения - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени - специальные упражнения на расслабление и гибкость - подвижные игры ***Плавание:*** - имитационные упражнения - упражнения для ознакомления с водой - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития координации	**15** 7 8	**8** 4 4	**10** 5 5
4	**Техническая подготовка:** ***Плавание:*** - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - отработка техники стиля плавания - кроль на спине - "кроль" по элементам - отработка скольжения на груди и на спине ***Бег:*** - бег с ускорением - эстафеты - кроссовый бег	**92** 46 46	**66** 33 33	**70** 35 35
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика**	**-**	**4**	-
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**1**	**1**	**2**

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – до трёх лет

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в часах				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - Физическая культура и спорт в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила техники безопасности	**5**	**5**	**5**

2	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	**39**	**20**	**29**
3	**Специальная физическая подготовка:** - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) -упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость	**13**	**6**	**10**
4	**Техническая подготовка:** ***Плавание:*** - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - отработка техники стиля плавания - кроль на спине - отработка техники повторов ***Бег:*** - бег с ускорением - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка ***Фехтование:*** - изучение основных движений оружием - виды атаки (атака выпадом, атака стрелой) - защитные действия ***Стрельба:*** - формирование навыка стойки и хватки - отработка спуска - отработка прицеливания - совмещение работы пальца с удержанием прицельной линии	**142** 46 46 25 25	**100** 40 40 10 10	**121** 44 44 17 17
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	**4**	**6**	**5**
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**1**	**2**	**2**

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (свыше трёх лет)

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в часах				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Развитие современного пятиборья в России - Общая и специальная физическая подготовка - Физическая культура и спорт в России - Оборудование мест занятий и инвентарь - Морально-волевая и интеллектуальная подготовка - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки - Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи - Основы техники и тактики видов современ. пятиборья - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся - Правила техники безопасности	**9**	**5**	**7**
2	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	**68**	**14**	**19**
3	**Специальная физическая подготовка:** - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) -упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость	**45**	**9**	**14**

4	**Техническая подготовка:** ***Плавание:*** - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - поддерживающая тренировка - развивающая тренировка - ударная тренировка - дополнительная тренировка ***Бег:*** - скоростная подготовка - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка - интервальный бег	**195** 97 98 	**135** 67 68 	**165** 82 83
	Фехтование: - упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений - отработка техники передвижения - атакующие действия - защитные действия ***Стрельба:*** - совершенствование навыка стойки и хватки - обработка навыка спуска - обработка навыка прицеливания - изучение приемов регуляции эмоционального состояния	85 54 	19 16 	52 34
	Верховая езда: - изучение техники управления лошадью - изучение техники манежной езды - изучение техники преодоления препятствий - специальные упражнения для укрепления посадки	54 	16 	34
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:** Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	**12**	**12**	**12**
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**1**	**2**	**4**

Этап совершенствования спортивного мастерства весь период (ССМ)

Соотношение объемов тренировочного процесса в часах				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Развитие современного пятиборья в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Морально-волевая подготовка - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Правила техники безопасности	**10**	**9**	**9**
2	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	**25**	**25**	**25**
3	**Специальная физическая подготовка:** - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) -упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость	**33**	**30**	**30**

4	**Техническая подготовка:** ***Плавание:*** - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди - поддерживающая тренировка - развивающая тренировка - ударная тренировка - дополнительная тренировка ***Бег:*** - скоростная подготовка - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка - интервальный бег ***Фехтование:*** - упражнения направленные на увеличение быстроты одиночных движений - отработка техники передвижения - атакующие действия - защитные действия ***Стрельба:*** - совершенствование навыка стрельбы - обработка спуска - обработка прицеливания - изучение приемов регуляции эмоционального Состояния	**362** 53 54 85 85	**115** 20 20 25 25	**198** 30 30 46 46
	Верховая езда: - совершенствование техники управления лошадью - совершенствование техники манежной езды - совершенствование техники преодоления препятствий - специальные упражнения для укрепления посадки	85	25	46
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	**7**	**18**	**12**
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**4**	**10**	**5**

Этап высшего спортивного мастерства весь период (ВСМ)

Соотношение объемов тренировочного процесса в часах				
№	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		Подготови-тельный	Соревнова-тельный	Переход-ный
1	**Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка:** - Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев - Развитие современного пятиборья в России - Основы техники и тактики видов современного пятиборья - Общая и специальная физическая подготовка - Основы методики тренировки - Морально-волевая и интеллектуальная подготовка - Оборудование мест занятий и инвентарь - Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью - Правила техники безопасности	**17**	**9**	**12**
2	**Общая физическая подготовка:** - общеразвивающие упражнения - упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях - прыжковые упражнения - упражнения для развития равновесия - упражнения для развития силы - упражнения для развития ловкости	**26**	**16**	**20**
3	**Специальная физическая подготовка** - упражнения на суше для развития скоростно-силовых качеств (бег, плавание) -упражнения для развития выносливости (плавание, бег) - упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (плавание, фехтование) - упражнения на блочных устройствах для развития силы мышц, участвующих в гребке (плавание) - упражнения для развития силы мышц плечевого пояса (стрельба) - упражнения для развития устойчивости (стрельба) - специальные упражнения на расслабление и гибкость	**44**	**41**	**41**

4	**Техническая подготовка:**	**439**	**191**	**291**
	Плавание: - комплексное плавание - отработка техники стиля плавания - кроль на груди	84	24	43
	- поддерживающая тренировка - развивающая тренировка - ударная тренировка - дополнительная тренировка ***Бег:*** - скоростная подготовка - отработка техники бега - равномерный бег - переменный бег - кроссовая подготовка - интервальный бег	84	24	44
	Фехтование: - упражнения, направленные на увеличение быстроты одиночных движений - отработка техники передвижения - атакующие действия - защитные действия	93	46	69
	Стрельба: - совершенствование навыка стрельбы - обработка спуска - обработка прицеливания - изучение приемов регуляции эмоционального состояния	85	25	46
	Верховая езда: - совершенствование техники управления лошадью - совершенствование техники манежной езды - совершенствование техники преодоления препятствий - специальные упражнения для укрепления посадки	93	46	69
5	**Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** Участие в контрольных соревнованиях, Участие в отборочных соревнованиях, Участие в основных соревнованиях	**16**	**26**	**20**
6	**Восстановительные мероприятия, контрольные нормативы**	**16**	**26**	**20**

15. Учебно-тематический план

(Рекомендуемый образец к рабочей программе тренера-преподавателя согласно Примерной образовательной программе спортивной подготовки, утвержденной Минспортом России)

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 «современное пятиборье» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «современное пятиборье». 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 культуры 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 «современное пятиборье»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «современное пятиборье». 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:**	**≈ 600/960**		
	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 «современное пятиборье»	≈ 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 «современное пятиборье»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования 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 «современное пятиборье».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая 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 ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных 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

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

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.2. Особенность этого вида спорта состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных упражнений, из которых в одних (в плавании и беге) высокие требования предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена продолжительное время работать с большой мощностью, а в трех других (в фехтовании) – к специальным умениям и способности безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (технико-тактическое мастерство, психологическая устойчивость).

16.3. При разработке учебно-тренировочного процесса в данной программе учитывались специфические особенности современного пятиборья: взаимосовместимость и взаимовлияние. Взаимосовместимость предопределяет сочетание видов пятиборья в ежедневном и недельном цикле тренировки. (Из-за недостатка времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами в сравнительно коротком промежутке времени, практически в одном учебно-тренировочном занятии, а некоторые виды спорта иногда оказывают прямо отрицательное влияние). Взаимовлияние видов пятиборья основано на явлении «переноса качеств» – тренировка в одном виде пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергозатрат.

16.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.5. 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

При реализации дополнительной программы спортивной подготовки используется сетевая форма с использованием ресурсов Организации-участника

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие беговой дорожки;

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие полосы препятствий;

наличие тира (10 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к Программе), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к Программе), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031,, 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).

18.2. 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Основная литература:

1. Александров И.С., «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры». - 1970.-№ 11.

2. Варакин А.П., «50 лет советскому и российскому современному пятиборью (исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки)». – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.

3. Вайцеховский С.М., «Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры». - 1969. - №4.

4. Ваньков А.А., «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1962.

5. Варакин А.П., Годичный цикл тренировки пятиборца. - М., 1999.

6. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.

7. Конный спорт. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

8. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Надори Ласло., «Тренировка пятиборца» / Глава пособия под ред. С. Вайцеховского и Л. Широкманя. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.

10. Плавание. Учебник / Под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

11. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004

12. Современное пятиборье. Правила. Московская Федерация современного пятиборья. – М., 2004.

13. Спортивная стрельба. Учебник для ИФК / Под общ.ред. А. Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

14. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д. А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997.

15. Современное пятиборье. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Разработал Киселёв В.П. – М.: Советский спорт, 2006.

19.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.

4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

9. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.

10. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

11. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.

12. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.

13. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

14. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.

15. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.

16. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.

17. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.

18. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.

19. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.

20. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.

21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.

22. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

23. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000-367 с.

24. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. М Советский спорт 2005 – 192 с.

25. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

26. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.

27. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995.

28. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.:Физкультура и спорт, 1998-286 с.

29. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.

30. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

31. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

32. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

33. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. В. И. Тхоревского. – М.: ФОН, 2001.

19.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: https://www.gto.ru/

2. Официальный интернет-сайт Федерации современного пятиборья России [электронный ресурс] https://pentathlon-russia.ru/

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] https://olympic.ru/

4. Официальный интернет-сайт международной федерации современного пятиборья (UIPM) https://www.uipmworld.org/

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] https://www.rusada.ru/

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https://www.wada-ama.org/

8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Современное пятиборье [электронный ресурс] https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/

Приложение № 1 к Программе

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
«бег + стрельба»				
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
4.	Система электронного хронометража	штук	на организацию	1
5.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на организацию	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на организацию	10
«фехтование»				
8.	Груз, щуп универсальный для	штук	на организацию	2

	проверки наконечника			
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	на организацию	2
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	на организацию	2
11.	Катушка-сматыватель	комплект	на организацию	4
12.	Клинки запасные	штук	на организацию	30
13.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на организацию	10
14.	Оружие спортивное (шпага)	штук	на организацию	15
15.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на организацию	3
16.	Стеллаж для оружия	штук	на организацию	2
17.	Электронаконечники запасные	штук	на организацию	32
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на организацию	3
«плавание»				
19.	Доска для плавания	штук	на плавательный бассейн	15
20.	Мяч ватерпольный	штук	на плавательный бассейн	2
21.	Поплавки-вставки для ног	штук		15
22.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук		15
23.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Ласты тренировочные для плавания	пар	на плавательный бассейн	15
25.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	на плавательный бассейн	30
«гонка с препятствиями»				
26.	Гантели разнообразные (переменной массы)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
27.	Гири спортивные (8,19,16,24)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28.	Навесные элементы (кольца, канаты, шары, крюки, колечки, колышки)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29.	Рукоход	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	15

Таблица № 2

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 совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
«фехтование»											
1.	Клинок запасной	штук	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
2.	Электрошпага	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечник запасной	штук	на обучающегося	–	–	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	–	–	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладка фехтовальная	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

9.	Ручка пистолет, гайка	штук	на обучающегося	–	–	2	2	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	–	–	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	–	–	10	1	10	1	15	1
«бег + стрельба»											
12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	3	1	3

Приложение № 2 к Программе

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
«бег + стрельба»											
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	–	–	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

«плавание»											
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
9.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
11.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
14.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
«гонка с препятствиями»											
15.	Кроссовки трейловые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
16.	Наколенники тканевые	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
18.	Перчатки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
19.	Топ (футболка) облегающий	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
20.	Костюм (облегающий)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
21.	Рукав компрессионный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
«фехтование»											
22.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
23.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
24.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
25.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

28.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
29.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
30.	Защитная экипировка (нагрудник, рукав, защита ноги, маска)	комплект	на тренера-преподавателя	–	–	1	1	1	1	1	1
31.	Гетры белые	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
32.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
33.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1