

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

Протокол № 1
«12» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

**Рабочая программа по виду спорта
«Современному пятиборью»**

г. Ростов-на-Дону
2023 год

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Основная форма учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практик учащихся.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программный материал учебно-тренировочный занятий по этапам спортивной подготовки

Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где

объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Современное пятиборье - вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах:

- фехтование
- плавание
- верховая езда
- стрельба
- бег

Спортсмены зарабатывают очки по результатам участия в каждом виде. Очки, заработанные в первых четырех видах состязания, определяют стартовый порядок в последнем виде – комбайне (стрельба + кросс).

Первым стартует спортсмен, набравший в первых 3 видах наибольшее количество очков, последующие участники стартуют в соответствии с количеством набранных ими ранее очков.

Фехтование:

Каждый поединок продолжается не более 1 мин - до первого укола (поражаемая поверхность - все тело, регистрация укола осуществляется при помощи электрофиксатора). Если никому из соперников в ходе поединка не удалось нанести укол, обоим засчитывается поражение. Зачетные очки начисляются в зависимости от количества одержанных спортсменом побед. За 70% выигрышей от общего числа проведенных им встреч пятиборец получает 1000 «стандартных» очков. Каждая победа сверх этого «лимита» приносит ему дополнительные очки, при каждом «сверхнормативном» поражении он, соответственно, теряет такое же количество очков. Цена этих побед/поражений зависит от количества поединков, обычно она составляет +/- 28 очков.

Плавание:

Плавание вольным стилем на дистанции 200 м. Результат 2:30 мин для мужчин - и, соответственно, 2:40 для женщин - приносит участнику 1000 зачетных очков. Каждые 0,3 сек выше (ниже) этого результата улучшают (ухудшают) его показатель на 4 очка.

Верховая езда (Конкур):

Верховая езда с преодолением препятствий на дистанции 350-450 м. Высота препятствий - до 120 см, ширина - до 150. Среди этих препятствий обязательно должны быть одна двойная и одна тройная системы. Для прохождения маршрута устанавливается контрольное время (например, для дистанции 400 м оно составляет 2:18 мин). Результат выступления участников определяют, вычитая из изначальных 1200 очков штрафные баллы: за просроченное время (4 очка за каждую «лишнюю» секунду) и технические ошибки (30 очков - за повал

препятствия, 40 очков - за каждое неповиновение лошади на маршруте, 40 очков - за падение всадника или лошади). Если спортсмен более чем в 2 раза превысил временной лимит, он получает за свое выступление 0 очков. По правилам, «знакомство» наездника с лошастью, на которой ему предстоит выступать (согласно жребию), происходит за 20 мин до выхода на старт. В ходе разминки пятиборец может взять на «своей» лошади пять пробных препятствий.

Стрельба:

Стрельба из лазерного пистолета из положения стоя с дистанции 10 м по неподвижной мишени в виде концентрических кругов. Диаметр мишени - 155 мм. Спортсмены должны произвести по 20 выстрелов. Пауза между выстрелами не должна превышать 40 сек. Попадание в мишень приносит стрелку от 1 (внешний круг) до 10 («яблочко») очков. Выбив 172 очка из 200 возможных, спортсмен получает 1000 зачетных очков. За каждое очко сверх (ниже) этих 172 спортсмену прибавляют (вычитают) еще 22 очка к его зачетному результату.

Бег (кросс):

Кросс по пересеченной местности (или бег по дороге/дорожке стадиона) на дистанции 3 км. На мировых чемпионатах, Олимпийских играх и соревнованиях на Кубок мира участники стартуют по очереди с интервалом, который определяется разницей в их результатах после выступлений в четырех предыдущих видах программы. Первым стартует лидер соревнований в общем зачете, потом - спортсмен, занимающий второе место, и т.д. Таким образом, абсолютный победитель состязаний определяется сразу же - по итогам забега, без дополнительного пересчета очков. (В квалификационных соревнованиях возможен общий старт участников забега, в этом случае для получения 1000 зачетных очков необходимо пробежать дистанцию за 10:00 мин (женщины - 11:20), каждые полсекунды выше/ниже норматива улучшают/ухудшают итоговый показатель спортсмена на 2 очка. Кроме того, на соревнованиях допускаются перестановки в вышеуказанной очередности дисциплин, но в любом случае бег должен быть последним по счету испытанием.)