

**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»

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

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г

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

Срок реализации: 4 года
Авторы – разработчики:
Кузнецова И.С. – инструктор-
методист
В.Б. Капустин - тренер-
преподаватель

**г. Ростов-на-Дону
2024 года**

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	4
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Соотношение видов спортивной подготовки	5
	Годовой учебно-тренировочный план	6
III	Система контроля	7
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	11
IV	Рабочая программа	12
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье»	13
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	15
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
	Информационно-методические условия реализации Программы	25

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по современному пятиборью с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022г. № 1066. Внести изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1066 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Ф

е 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.

а

III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

и

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

.

1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

с

т

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшего нормативы по общей физической и специальной подготовке.

ц

и

о

н

н

ы

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдавшего нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Требования к объему тренировочного процесса предоставлен в таблице № 2
Объем Программы 1248 часа в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год	936	1248

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;
учебно-тренировочные мероприятия.

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

Таблица № 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	8 - 11	5 - 7
Специальная физическая подготовка(%)	10 - 14	10 - 13
Техническая подготовка(%)	65 - 72	63 - 70
Участие в спортивных соревнованиях (%)	4 - 8	5 - 8

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 12
Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 4	2 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	5-8

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	102	132
2.	Специальная физическая подготовка	131	180
3.	Спортивные соревнования	28	14
4.	Техническая подготовка	654	892
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18	30
ВСЕГО:		936	1248

Годовой учебно-тренировочный план ССМ на 936 часов :

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	102
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	15	15	131
Спортивные соревнования	4	4			4	4	4	4	4				28
Техническая подготовка	54	54	56	54	56	54	54	54	54	56	54	54	654
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1		1			1	1		1	1	2	9
Инструкторская и судейская практика		2			2			2		2		1	9
Всего объем нагрузки в часах	77	79	74	73	80	76	76	77	76	80	80	82	936

Годовой учебно-тренировочный план ВСМ на 1248 часов :

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	8	10	12	14	10	10	10	8	10	12	12	14	132
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Спортивные соревнования	2	2			2			2					8
Техническая подготовка	82	55	79	67	82	82	80	82	65	81	75	62	892
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		3	3	3	3		3	3	3	3	3	30
Инструкторская и судейская практика		2			2			2					6
Всего объем нагрузки в часах	110	84	109	99	114	110	105	112	93	111	105	94	1248

Учебно-тренировочные мероприятия

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	1	2
Основные	1	2

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах 1-2 года подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах 4-6 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

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

- 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

- На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки современное пятиборье.

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	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

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	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			47	17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.15	2.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 лошадью, на которой ему предстоит выступить (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.)

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с требованиями данной Программы в течение всего календарного года, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели в соответствии с годовым планом.

Тренировочные занятия начинаются 1-ого января и проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов.

В зависимости от периода спортивной подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) тренировочная нагрузка может варьироваться в пределах годового учебного плана.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития;
- спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности и санитарно-гигиенических норм в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения),
- индивидуальное планирование.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовку по современному пятиборью

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бег + стрельба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
4.	Система электронного хронометража	штук	1
5.	Секундомер	штук	10
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук	10
Фехтование			
8.	Груз, шуп универсальный для проверки наконечника	штук	4
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	4

10.	Зеркало настенное с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2 м)	комплект	2
11.	Катушка-сматыватель	штук	8
12.	Клинки запасные	штук	32
13.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
14.	Оружие спортивное (шпага)	штук	16
15.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
16.	Стеллаж для оружия	штук	2
17.	Электронаконечники запасные	штук	32
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Плавание			
19.	Весы медицинские	штук	2
20.	Доска для плавания	штук	30
21.	Доска информационная	штук	4
22.	Мяч ватерпольный	штук	5
23.	Поплавки-вставки для ног	штук	30
24.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
25.	Свисток	штук	4
26.	Скамейки гимнастические	штук	5
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
28.	Стенка гимнастическая	пар	2
29.	Мат гимнастический	штук	10
30.	Ласты тренировочные для плавания	пар	15
31.	Лопатки для плавания (большие)	пар	15
32.	Лопатки для плавания (средние)	пар	15

33.	Лопатки для плавания (кистевые)	пар	15
Верховая езда			
34.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
35.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
36.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
37.	Рулетка 20 м	штук	3
Гонка с препятствиями			
38.	Гантели разборные (переменной массы)	комплект	2
39.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24 кг)	комплект	2
40.	Навесные элементы (кольца, канаты, шары, крюки, колечки, колышки)	комплект	2
41.	Рукоход	штук	1
42.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
43.	Скакалка гимнастическая	штук	15

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«бег + стрельба» - составляющие спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«фехтование» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта "современное пятиборье", содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«плавание» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«верховая езда» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта "современное пятиборье", содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»;

«гонка с препятствиями» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье», «пятиборье - эстафета (2 человека)», «пятиборье - эстафета - смешанная (2 чел.)», «пятиборье - командные соревнования (3 чел.)».

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Фехтование							
1.	Клинок запасной	штук	на обучающемся	4	1	6	1
2.	Электрошпага	штук	на обучающемся	2	1	2	1
3.	Электронаконечник запасной	штук	на обучающемся	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающемся	2	2	2	2
5.	Прокладка фехтовальная	штук	на обучающемся	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на обучающемся	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на обучающемся	2	1	2	1
8.	Ручка классическая гайка	штук	на обучающемся	2	2	2	2
9.	Ручка пистолет гайка	штук	на обучающемся	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающемся	5	1	6	1

11.	Винт для наконечника	штук	на обучающемся	10	1	15	1
Бег + стрельба							
12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающемся	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающемся	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающемся	-	-	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающемся	1	3	1	3
Верховая езда							
16.	Снаряжение для конкура	комплект	на обучающемся	1	1	1	1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«бег + стрельба» - составляющие спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«фехтование» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«плавание» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»,

«верховая езда» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье».

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измер	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования		Этап высшего	

		ения		спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бег + стрельба							
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
Плавание							
8.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1
9.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	2	1	2	1

	(шлепанцы)						
11.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	3	1	3	1
15.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	3	1	3	1
Верховая езда							
16.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
17.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
18.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
19.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
21.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
22.	Редингот	штук	на обучающегося	1	1	1	1
23.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	1	2	1	1

25.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
Фехтование							
26.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	1	1	2	1
27.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	1	1	2	1
28.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	2	1	3	1
29.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
30.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	1	1	1	1
31.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	1	1	1	1
32.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
33.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
34.	Защитная экипировка (нагрудник, рукав, защита ноги, маска)	комплект	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
35.	Гетры белые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
36.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	1	1	1	1
37.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося	2	1	2	1

Гонка с препятствиями							
38.	Кроссовки трейловые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
39.	Наколенники тканевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
40.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
41.	Перчатки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
42.	Топ (футболка) облегающий	штук	на обучающегося	1	1	2	1
43.	Костюм (облегающий)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
44.	Рукав компрессионный	штук	на обучающегося	1	1	2	1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«бег + стрельба» - составляющие спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье», «четыреборье», «троеборье», «триатл»;

«фехтование» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье», «четыреборье»;

"плавание" - составляющая спортивных дисциплин вида спорта "современное пятиборье", содержащих в своем наименовании слова "пятиборье", "четыреборье", "троеборье", "двоеборье", "триатл", "биатл";

«верховая езда» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье»; «гонка с препятствиями» - составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своем наименовании слова «пятиборье», «пятиборье - эстафета (2 человека)», «пятиборье - эстафета - смешанная (2 чел.)», «пятиборье - командные соревнования.

Кадровые условия реализации Программы:

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

План воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-

политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся современным пятиборьем, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- Идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

Образовательной программой предусмотрено участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

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

Этапы	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 2 августа 2019г.)
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Сайт Федерации современного пятиборья <http://www.pentathlon-russia.ru/>
- [Международная федерация современного пятиборья \(UIPM\)](http://www.pentathlon.org/)
- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

