

**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
«16» января 2026 г

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

_____ В.В. Самургашев

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

**г. Ростов-на-Дону
2026 год**

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 24.11.2025 г. № 1027. Внести изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 декабря 2025 года, регистрационный № 848899)

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Таблица № 1

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

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.

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

Таблица №4

№ 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
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 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, психологическа я 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

Таблица №5

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

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	1	2
Основные	1	2

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;

- Идейно-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.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами		в течение года
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Культурно-массовое	«День физкультурника	август
		Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»	апрель
2.2.	Спортивно-оздоровительное	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	октябрь
		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Работа с родителями	День здоровья	октябрь
3.2.	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	февраль

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

Таблица № 8

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	1-2 раза в год	Согласовать с

	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ»	(ответственный тренер)	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	---	------------------------	---

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 вовремя 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.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12	
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18	
Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов	
Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в организации. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.	16	
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18	

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами		в течение года
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Культурно-массовое	«День физкультурника	август
		Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»	апрель
2.2.	Спортивно-оздоровительное	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	октябрь
		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Работа с родителями	День здоровья	октябрь
3.2.	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	февраль

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;

- Идейно-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.

Учебно-тематический план

Таблица №11

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	компонент системы спортивной подготовки		соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и

			интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

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»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Стибание 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
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,4	8,6
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»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниор	девушки/юниорк

			ы/мужчины	и/женщины
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 (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
- стрельба
- бег
- гонка с препятствиями

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.

Гонка с препятствиями:

составляющая спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», содержащих в своих наименованиях слова «пятиборье», «пятиборье - эстафета (2 человека), «пятиборье - эстафета - смешанная (2 чел.)», «пятиборье - командные соревнования (3 чел.)».

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 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

Таблица №14

№ 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 проверки наконечника	штук	на организацию	2
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	на организацию	2
10.	Зеркало настенное с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2 м)	комплект	на организацию	2
11.	Катушка-сматыватель	штук	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	2
16.	Стеллаж для оружия	штук	на организацию	2
17.	Электронаконечники запасные	штук	на организацию	30
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на организацию	2
Плавание				
19.	Доска для плавания	штук	на плавательный бассейн	15

20.	Мяч ватерпольный	штук	на плавательный бассейн	2
21.	Поплавки-вставки для ног	штук	на плавательный бассейн	15
22.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	на плавательный бассейн	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 разборные (переменной массы)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
27.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24 кг)	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
31.	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.)».

Таблица №15

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)
Бег + стрельба							
1.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
2.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	1	3	1	3
фехтование							
5	Клинок запасной	штук	на обучающегося	4	1	6	1
6	Электрошпага	штук	на обучающегося	2	1	2	1
7	Электронаконечник запасной	штук	на обучающегося	4	1	6	1
8	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	2	2	2	2
9	Прокладка	штук	на	2	1	2	1

	фехтовальная		обучающегося				
10	Тройник	штук	на обучающегося	2	1	2	1
11	Кембрик	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12	Ручка классическая, гайка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
13	Ручка-пистолет, гайка	штук	на обучающегося	2	2	2	2
14	Проклейка	штук	на обучающегося	5	1	6	1
15	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая 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)
Бег + стрельба							
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	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
Фехтование							
8.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	1	1	2	1
9.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
15.	Туфли фехтовальные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
16.	Защитная экипировка (нагрудник, рукав, защита ноги, маска)	комплект	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
17.	Гетры белые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
18.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Шнур шпажный	штук	на обучающегося	2	1	2	1
Плавание							
20.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1

21.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
22.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
23.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
24.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
25.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
26.	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
Гонка с препятствиями							
27.	Кроссовки трейловые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
28.	Наколенники тканевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1
29.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
30.	Перчатки	пар	на обучающегося	1	1	2	1
31.	Топ (футболка) облегающий	штук	на обучающегося	1	1	2	1
32.	Костюм (облегающий)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
33.	Рукав компрессионный	штук	на обучающегося	1	1	2	1

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).

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/)
<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/>)

