

**Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 1 города Сочи**

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

**Разработана на основе
Федерального стандарта
спортивной подготовки
по современному пятиборью,
утвержденного приказом
Минспорта России
от 30 августа 2013 года № 690**

г. Сочи, 2017 год

СОГЛАСОВАНО

решение тренерско-педагогического совета
МБУ СШОР № 1 г. Сочи
протокол № 18
от «25» 12 2017 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 1 г. Сочи
Миргородская О.П.
от «25» 12 2017 года



Авторы программы:

Подузов Денис Сергеевич – президент Федерации современного пятиборья города Сочи;

Марочкина Ангелина Нотановна – вице-президент Федерации современного пятиборья города Сочи, тренер по современному пятиборью МБУ СШОР № 1 г. Сочи.

Рецензенты:

Сахипов Александр Салаватович – президент Федерации современного пятиборья Краснодарского края.

Вальков Петр Михайлович – старший тренер отделения легкой атлетики МБУ СШОР № 1 г. Сочи, ЗТР, высшая категория.

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года,
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен,
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по современному пятиборью, утвержденного приказом Министерства России от 30 августа 2014 года № 690. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 12-летней и более срок реализации.

Программа предназначена для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по современному пятиборью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика современного пятиборья как вида спорта, его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	9
2. Нормативная часть	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье.....	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта современное пятиборье.....	12
2.4. Режимы тренировочной работы.....	13
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности на год.....	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.....	25
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	26
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	27
3. Методическая часть	34
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	35
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	37
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	39
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	39
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с раз-	

бивкой на периоды подготовки.....	43
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	57
3.7. Планы применения восстановительных средств	58
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	59
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	60
4. Система контроля и зачетные требования.	61
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в современном пятиборье.....	61
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	63
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	66
4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	67
4.5. Методические указания по организации тестирования.....	77
4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	77
5. Информационное обеспечение.....	79
Приложение № 1 Психологические тесты.....	80
Приложение № 2 Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий.....	85

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье», утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 690.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития пятиборца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области современного пятиборья, освоение правил вида спорта, изучение истории современного пятиборья, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по современному пятиборью

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

При разработке Программы спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на максимально возможные достижения.
2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.
6. Возрастание нагрузок.
7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, психологическая работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика. Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Предусматривается комплексность не только всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической), в отдельном виде спорта, но и комплексность подготовки по разнохарактерным видам пятиборья (плавание, бег, фехтование, стрельба, конкур).

1.1. Характеристика современного пятиборья как вида спорта, его отличительные особенности

Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, сложный и увлекательный вид многоборья, относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта. Цель современного пятиборья - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Современные правила современного пятиборья

Современное пятиборье - уникальное сочетание пяти разных видов спорта в едином комплексе. Он объединяет такие разные по направленности и духу состязания как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции), плавание (физическая выносливость), конкур (найти общий язык с незнакомой лошадью), бег и стрельба (сложнокомбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидная психологическая выдержка).

После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов.

Первым видом как правило является фехтование, где каждый участник встречается со всеми участниками по круговой системе, и проводит бой до результативного укола. За каждый выигранный укол спортсмен получает 6 очков. 70% выигранных боев это 250 очков – гроссмейстерский результат.

Вслед за фехтованием спортсмены соревнуются в плавании на дистанции 200 вольным стилем. Заплывы формируются в соответствии с количеством очков у спортсменов в системе мировой классификации в плавании – сильнейшие стартуют в последнем заплыве. Проплыв дистанцию за 2 мин 30 сек спортсмен получает 250 очков, каждые 0,33 секунды лучше ли хуже этого результата соответствуют +/- 1 очко.

Например: результат 2 мин 20 сек = 280 очков, а 2 мин 40 сек = 220 очков.

Далее спортсмены состязаются в конкуре, который представляет собой показательные прыжки на маршруте, протяженностью 350 - 450 метров, состоящий из 12 препятствий – от 110 до 120 см высотой. Список лошадей выдают спортсменам и тренерам минимум за час до начала жеребьевки. Для проведения жеребьевки участники выстраиваются в шеренгу в порядке, соответствующем сумме очков, набранной в двух предыдущих видах. Спортсмен, занимающий первое место тянет жребий, выбирая лошадь, а остальные лошади распределяются автоматически. Для того чтобы познакомиться с лошады, спортсмену разрешается сесть в седло не раньше чем за 20 минут до начала выступления, и совершить 5 разминочных прыжков. Максимально возможное количество очков в конкуре – 300. За каждое нарушение правил (повал препятствия, превышение временного лимита прохождения трассы и т. д.), спортсмен наказывается снятием очков с базовых 300, а в некоторых случаях (например, неповиновение лошади) - и снятием с соревнований.

Заключительный вид соревнований включает в себя бег со стрельбой из лазерного пистолета (комбайн – в спортивной терминологии). Дистанция кросса составляет 3200 метров (4x800 м) с четырьмя огневыми рубежами, где спортсмены ведут огонь из однозарядного лазерного оружия.

Старт производится по системе гандикапа - подсчитываются очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды (1 очко = 1 секунда). Спортсмен, стартовав, должен подбежать к своей огневой позиции и поразить 5 мишеней неограниченным количеством выстрелов в течение - максимум 50 секунд. Наиболее скорострельные пятиборцы «закрывают» пять мишеней за 10-15 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров. Преодолев эту дистанцию пятиборец вновь оказывается на огневом рубеже и проводит следующую огневую серию – и так до самого финиша.

Победителем становится тот, кто пересекает финишную линию первым. Награждение победителей и призеров проводится в тот же день.

Код вида спорта современное пятиборье выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по современному пятиборью представлен таблице № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта – современное пятиборье

(номер-код – 019 000 1 6 1 1 Я)

1.	Пятиборье	019 001 1 6 1 1 Я
2.	Пятиборье – командные соревнования (3 чел.)	019 005 1 8 1 1 Я
3.	Пятиборье – эстафета (3 чел.)	019 006 1 8 1 1 Я
4.	Пятиборье – эстафета – смешанная (2 чел.)	019 011 1 8 1 1 Я
5.	Четырехборье	019 003 1 8 1 1 Н
6.	Четырехборье – командные соревнования (3 чел.)	019 007 1 8 1 1 Н
7.	Четырехборье – эстафета (3 чел.)	019 008 1 8 1 1 Н
8.	Четырехборье – эстафета смешанная (2 чел.)	019 012 1 8 1 1 Н
9.	Двоеборье	019 010 1 8 1 1 Н
10.	Троеборье	019 002 1 8 1 1 Н
11.	Троеборье – командные соревнования (3 чел.)	019 009 1 8 1 1 Н
12.	Троеборье – эстафета (3 чел.)	019 004 1 8 1 1 Н
13.	Троеборье – эстафета смешанная (2 чел.)	019 013 1 8 1 1 Н

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя спортивная подготовка как единый педагогический процесс строится на основе следующих принципов:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров, взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники во всех видах пятиборья;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок (особенно в плавании и беге);
- своевременное начало спортивной специализации в конкретном виде пятиборья;
- развитие всех физических качеств пятиборья на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- своевременное применение восстановительных средств, стимулирующих рост работоспособности.

При подготовке пятиборцев важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных видов пятиборья с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков.

Одним из основных видов современного пятиборья, который требует тщательного овладения техникой и большой систематической работы по развитию скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Поэтому плавание - первый вид комплекса с которого начинается подготовка юного пятиборца. занятия плаванием в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствуют успешному овладению остальными видами пятиборья.

Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения включаются в тренировочный процесс юных пятиборцев уже с первых занятий. Большая пластичность нервной системы у детей и подростков позволяет успешно развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов как в беге, так и в других видах пятиборья (плавание, фехтование).

Следующими видами современного пятиборья, которые постепенно добавляются в тренировочный процесс – стрельба и далее фехтование. Технически сложный, скоростно-силовой вид единоборств – фехтование требует хороших координационных способностей, быстроты и точности двигательных реакции, высоких скоростных качеств, ловкости и постоянного совершенствования специальных тактических способностей. Техническая подготовка в фехтовании требует определенной систематичности тренировочного процесса и умелого использования различных форм и методов тренировки.

Завершающим видом современного пятиборья в освоении программы спортивной подготовки является конкур (верховая езда с преодолением препятствий).

Тренировочный процесс в современном пятиборье обладает своими особенностями и отличительными особенностями.

Основные специфические особенности современного пятиборья: взаимосовместимость и взаимовлияние.

Взаимосовместимость предопределяет сочетание видов пятиборья в ежедневном и недельном цикле тренировки. (Из-за недостатка времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами в сравнительно коротком промежутке времени, практически в одном тренировочном занятии, а некоторые виды спорта иногда оказывают прямо отрицательное влияние).

Взаимовлияние видов пятиборья основано на явлении «переноса качеств» - тренировка в одном виде пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергозатрат.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по современному пятиборью ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Также для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, тренировочные занятия по индивидуальным планам осуществляется в период трудового отпуска тренера (при отсутствии замещения тренера) и в праздничные дни.

Расписание тренировочных занятий по современному пятиборью утверждается руководителем после согласования с тренерским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, а также с учетом взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок, а также удаленности спортивных баз друг от друга.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по современному пятиборью осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по современное пятиборье;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по современному пятиборью и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в современном пятиборье содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по современному пятиборью предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств пятиборцев: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Краснодарского края и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей по современному пятиборью).

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта современное пятиборье и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Порядок зачисления лиц установлен правилами приема в учреждение и предусматривает сдачу индивидуального тестирования в форме выполнения нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической, технической подготовке для зачисления на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической, технической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие спортивное звание мастер спорта России и мастер спорта России международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической, технической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье представлено в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	24 - 32	20 - 26	17 - 23	15 - 19	8 - 11	6 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	8 - 11	7 - 9	10 - 14	10 - 14	12 - 15
Техническая подготовка (%)	50 - 64	59 - 75	63 - 81	67 - 87	70 - 90	70 - 90
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3 - 5	4 - 6	4 - 7	5 - 8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2 - 4	3 - 5	5 - 7	6 - 8	8 - 11

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта современное пятиборье

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ста-

вится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта современное пятиборье представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта современное пятиборье

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3-4	4	5	4	3
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	3-6	4-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-5	2-5

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта современное пятиборье определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Формирование групп спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье утверждается локальными актами организации на основании нормативно-правовых актов учредителя.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта современное пятиборье осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **47 недель** тренировочных занятий условиях центра спортивной подготовки и дополнительно **5 недель** (период отпуска тренера) работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть со-

крашен не более чем на 25%. (На основании нормативно-распорядительных актов Краснодарского края)

Годовой тренировочный план по этапам спортивной подготовки, из расчета 52 недели, с учетом сокращения на 25%, утверждается локальным актом организации.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта современное пятиборье представлены в таблице № 7.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по современному пятиборью может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется датой рождения и является минимальным для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в современном пятиборье от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Современная подготовка пятиборцев высокой квалификации требует двух и даже трехразовых занятий в один день. При этом количество занятий достигает 12-14 в неделю, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки. Практическая реализация, связанная с этим, возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

В работе с пятиборцами этапов ССМ и ВСМ при соответствующих условиях (тренировочный сбор, спортивный лагерь) целесообразно применять метод двухразовых тренировок в день. Переходить на этот режим тренировки следует постепенно и только при наличии соответствующих условий для восстановления и отдыха.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по современному пятиборью на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта современное пятиборье

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 -4	3- 5	8-12	10-14	14-22	16-24
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	416-624	520-728	728-1144	832-1248

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%. (На основании нормативно-распорядительных актов Краснодарского края)

Руководитель утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности на год

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в современном пятиборье многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов .

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

В таблице № 8 представлены возрастные категории и в соответствии с ними виды соревнований в современном пятиборье.

Таблица № 8

Возрастные категории и в соответствии с ними виды соревнований в современном пятиборье

№ п/п	Возрастная категория	Вид соревнований	Дисциплины и дистанции
1	<i>Юноши, девушки</i> 10 лет	двоеборье	<i>Плавание – 50 м,</i> <i>Бег – на усмотрение проводящей организации</i> <i>(500 м, 1000 м)</i>
2	<i>Юноши, девушки</i> 11-12 лет	двоеборье	<i>Плавание – 50 м,</i> <i>Бег – на усмотрение проводящей организации</i> <i>(500 м, 1000 м)</i>
3	<i>Юноши, девушки</i> 13-14 лет	двоеборье	<i>Плавание – 100 м,</i> <i>Бег – 1000 м</i>
4	<i>Юноши, девушки</i> 15-16 лет	троеборье	<i>Плавание – 200 м,</i> <i>Бег со стрельбой – 3 x 800 м</i>
5	<i>Юноши, девушки</i> 17-18 лет	четыреборье	<i>Плавание – 200 м,</i> <i>Бег со стрельбой – 4 x 800 м,</i> <i>Фехтование</i>
6	<i>Юниоры, юниорки</i> 19-21 лет	пятиборье	<i>Плавание – 200 м,</i> <i>Бег со стрельбой – 4 x 800 м,</i> <i>Фехтование</i> <i>Конкур</i>
7	<i>Мужчины, женщины</i> 22 года и старше	пятиборье	<i>Плавание – 200 м,</i> <i>Бег со стрельбой – 4 x 800 м,</i> <i>Фехтование</i> <i>Конкур</i>

Для расчета возраста пятиборца из года проведения соревнования вычитается год его рождения. Месяцы и дни во внимание не принимаются. Пятиборец имеет право соревноваться в старшей возрастной группе, следующей непосредственно за той, к которой он относится.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9).

Таблица № 9

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 11.

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бег на средние дистанции			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
Фехтование			
4.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
5.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	3
6.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2 м)	комплект	2

7.	Катушка-смазыватель	штук	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Спортивное оружие (шпага)	штук	16
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12.	Стеллаж для оружия	штук	2
13.	Электронаконечники запасные	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
Плавание			
15.	Весы медицинские	штук	2
16.	Доска для плавания	штук	40
17.	Доска информационная	штук	4
18.	Лопатки для плавания	штук	50
19.	Мяч ватерпольный	штук	5
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
21.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22.	Свисток	штук	4
23.	Скамейки гимнастические	штук	6
24.	Термометр для воды	штук	2
Конкур			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
28.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
29.	Доска информационная	штук	2
30.	Мат гимнастический	штук	10
31.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
32.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
33.	Пистолет стартовый	штук	2
34.	Рулетка 10 м	штук	3
35.	Рулетка 100 м	штук	1
36.	Рулетка 20 м	штук	3
37.	Рулетка 50 м	штук	2
38.	Секундомер	штук	10
39.	Скамейка гимнастическая	штук	20
40.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
41.	Стенка гимнастическая	пар	2
42.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
43.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
44.	Электромегафон	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Фехтование											
1.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
2.	Спортивное оружие (шпага)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
Стрельба из пневматического пистолета											
4.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	6	2	6
5.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
9.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	10000	-	15000	-	20000	-	23000	-
Конкур											

7.	Лошади, участвующие в спортивной подготовке	штук	на занимающегося	-	-	0,5 - 1	-	1 - 2	-	1 - 3	-
8.	Упряжь конская	комплект	на занимающегося	-	-	0,5 - 1	1	1 - 2	1	1 - 3	1

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Стрельба из пневматического пистолета											
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Плавание											
3.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Конкур											
11.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
15.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Сапоги (или краги с ботинками)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочные										
17.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Фехтование											
22.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23.	Налокотники фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24.	Перчатки фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
25.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Туфли фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
30.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Гетры белые	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
32.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Бег на средние дистанции											
33.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
34.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
35.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
36.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
37.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по современному пятиборью приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Количественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта современное пятиборье.

Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и требованиями пропускной способности в спортивных сооружениях.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по современному пятиборью приведены в таблице № 13.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й, 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления или перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	-
ТЭ	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки	-
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления или перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		
		5-й год		
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления или перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание

уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного

участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в современном пятиборье.

При разработке тренировочного процесса в необходимо учитывать специфические особенности современного пятиборья: взаимосовместимость и взаимовлияние.

Взаимосовместимость предопределяет сочетание видов пятиборья в ежедневном и недельном цикле тренировки. (Из-за недостатка времени пятиборец вынужден постоянно сочетать работу над двумя и даже тремя видами в сравнительно коротком промежутке времени, практически в одном тренировочном занятии, а некоторые виды спорта иногда оказывают прямо отрицательное влияние).

Взаимовлияние видов пятиборья основано на явлении «переноса качеств» - тренировка в одном виде пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергозатрат.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 14.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в современном пятиборье

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная сила			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса.

Тренировочные занятия должны проводиться под руководством тренера, который

несет ответственность за соблюдение мер безопасности, исправности спортивного инвентаря и оружия пятиборцев, инструктирует спортсменов по правилам техники безопасности, оформляет итоги инструктажа в журнале под личную подпись спортсменов (законных представителей спортсменов, не достигших 14 лет).

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям и соревнованиям по современному пятиборью допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- травмы при падении во время проведения занятий;
- травмы при отсутствии необходимого защитного снаряжения;
- травмы при использовании неисправного оружия;
- пожарная опасность.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия (зал, бассейн, тир, плац), пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале, бассейне, тире, плацу.

В процессе занятий все занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Категорически запрещается:

- выполнять упражнения в парах с оружием и вести бой (фехтование) без защитной экипировки (маска, защита груди (девочки), защита паха (мальчики), куртка, штаны, набочник, перчатка);
- использовать нестандартное (самодельное, сломанное и т.д.) оружие и инвентарь;
- снимать защитную экипировку во время тренировочного занятия и соревнований без команды тренера или судьи

При проведении поединка (фехтование) и при выполнении упражнения «комбайн» зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от дорожки и «линии огня». При проведении вида программы соревнований – конкур, зрители и судьи должны находиться за пределами плаца в специально отведенных местах.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Непременным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Наконец, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

Залог постоянного роста тренированности, а следовательно, и результатов – планомерное и целенаправленное повышение тренировочных нагрузок. Здесь возможны два варианта.

Первый – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае возможны и целесообразны ежегодные приросты объема на 12-15% в первые 1-3 года тренировки и на 6-8 % в последующие годы, а интенсивности – соответственно на 6-8 и 4-6 %.

Второй вариант – поочередное повышение этих показателей, т.е. в один год или период тренировки повышается преимущественно объем, в другой – интенсивность. В этом случае увеличение объемов тренировки возможно до 30-35% (при незначительном увеличении или стабилизации интенсивности), а интенсивности, на фоне постоянного объема, - до 12-20%.

Необходимо отметить еще одну закономерность. Ежегодный рост объема и интенсивности целесообразен только тогда, когда спортсмен начинает сезон со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Наконец, серьезнейшее внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер всегда должен знать, усваивает ли спортсмен предлагаемую ему нагрузку (особенно интенсивность).

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в годовом тренировочном плане объемов тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15.

**Соотношение
объемов тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, рассчитанные на 52 недели
по виду спорта современное пятиборье**

Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
	НП						Т										ССМ		ВСМ	
	До одного года		Свыше одного года				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Весь период		Весь период	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	75-99	24-32	94-122	20-26	94-122	20-26	107-143	17-23	107-143	17-23	140-178	15-19	140-178	15-19	140-178	15-19	100-137	8-11	99-133	6-8
Специальная физическая подготовка	44-56	14-18	37-51	8-11	37-51	8-11	44-56	7-9	44-56	7-9	93-131	10-14	93-131	10-14	93-131	10-14	125-174	10-14	199-249	12-15
Техническая подготовка	156-199	50-64	276-351	59-75	276-351	59-75	393-505	63-81	393-505	63-81	627-814	67-87	627-814	67-87	627-814	67-87	874-1123	70-90	1164-1497	70-90
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	19-31	3-5	19-31	3-5	37-56	4-6	37-56	4-6	37-56	4-6	50-87	4-7	83-133	5-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7-12	2-4	9-19	2-4	9-19	2-4	19-31	3-5	19-31	3-5	46-65	5-7	46-65	5-7	46-65	5-7	75-99	6-8	133-183	8-11
Общее количество часов в год	312	100	468	100	468	100	624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1248	100	1664	100
Количество часов в неделю	6		9		9		12		12		18		18		18		28		32	
Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		3-5		8-12		8-12		10-14		10-14		10-14		14-22		16-24	
Общее количество тренировок в год	156-208		156-260		156-260		416-624		416-624		520-728		520-728		520-728		728-1144		832-1248	

Примечание: Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год спортивной подготовки, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших пятиборцев – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в современном пятиборье;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, свое-

временно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающегося.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Выделяют виды педагогического контроля: этапный и текущий.

Этапный контроль проводится 2 раза в год, представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Проводится в начале и конце учебного года.

Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития, разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисципли-

нированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для 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 оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные исследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Основными задачами тренировочного процесса в группах начальной подготовки является: разностороннее физическое развитие занимающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, выносливости); овладение основами техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок. Основное содержание этапа начальной подготовки составляет освоение техники спортивного плавания как приоритетного вида пятиборья в этом возрасте и технике бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Общая физическая подготовка

Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения создает хорошие предпосылки для гармоничного развития физических качеств занимающихся (скорость, сила, ловкость, гибкость, выносливость), необходимых для последующего успешного освоения сложных видов современного пятиборья.

Упражнения общей физической подготовки: строевые упражнения, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, набивной мяч, теннисный мяч, гантели), упражнения на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия, упражнения для развития силы, упражнения для развития скоростных качеств, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития выносливости, упражнения на расслабление.

Плавание

Важнейшей задачей на первом году освоения программы этапа начальной подготовки является четкое соблюдение методики освоению детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди в группах НП-1:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустя ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;
- имитация круговых движений обеими руками вперед и назад «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;
- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;
- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;
- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох в сторону работающей руки;
- плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (руками);
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три»;
- плавание с помощью движений ногами на груди и на спине;
- плавание кролем на спине;
- плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- спад в воду из положения согнувшись;
- освоение старта в воду;
- освоение поворотов при плавании;

Упражнения для изучения техники кроля на груди в группах НП-2, НП-3:

На втором, третьем годах освоения программы спортивной подготовки занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки, возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации. В содержание занятий

входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание на «сцепление», плавание «с обгоном», плавание с дыханием на 3,5,7 гребков. Изучаются повороты «маятник», «кувырок».

Типичные тренировочные серии: 2x200 м, 3x200м, 3x100м, 5x100 м, 6x50м, 8x50 м, 4x25 м, 6x25м.

После окончания этапа начальной подготовки, занимающиеся должны освоить технику плавания кролем, овладеть теоретическими знаниями курса, проплыть 50 м со старта и 100 м технически правильно.

Бег

Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе освоения программы является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба или бег в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. К ним относятся:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим передвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- ходьба выпадами;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжковые упражнения;
- специальные упражнения на расслабление и гибкость;

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, во-вторых, развитие беговой выносливости. Используются подвижные игры, бег с ускорениями 30, 60, 100м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Стрельба

На этапе начальной подготовки третьего года освоения программы спортивной подготовки в тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе.

После ознакомления с материальной частью оружия и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание).

Важное значение имеет формирование навыка стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета. Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробойн от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

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

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

Целью подготовки в группах тренировочного этапа является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладение техникой плавания, бега и стрельбы, освоение элементов техники фехтования.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок в видах пятиборья, правильной дозировки нагрузки в каждом виде комплекса в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей юных пятиборцев. Вводится новый раздел программы - инструкторская и судейская практика, юные пятиборцы должны учиться наблюдать за техникой в видах современного пятиборья, отличать и объяснять ошибки, составлять простейшие комплексы для зарядки и разминки, выполнять функции помощника судьи на внутренних соревнованиях.

Плавание

Основной направленностью тренировочного процесса тренировочного этапа (1-го и 2-го годов освоения программы) являются:

- формирование правильного навыка техники плавательных движений;
- применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;
- развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;
- развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега, лыжной подготовки и др.;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости проплыwania на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.

Для тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) не целесообразно применение акцентированных тренировок в плавании с большой нагрузкой, вводящих организм юного пятиборца в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного недостаточного восстановления. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответ-

ствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

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

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

Бег

Беговая подготовка в тренировочных группах 1-го, 2-го годов освоения программы по-прежнему направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег 10-12x50-60 м; 6-8x100 м; 4-6x200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-6 км. Необходимо участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м. Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости юных пятиборцев, а это вызовет замедление технической подготовки в плавании как основного вида пятиборья в этот период, и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании. Однако целенаправленная и систематическая работа способствует созданию благоприятного психологического и функционального фона для преодоления больших тренировочных нагрузок в дальнейшем.

Фехтование

На 1-ом году тренировочного этапа в тренировочный процесс включаются занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодоление повышенных тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

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

Занятия фехтованием на тренировочном этапе 2 года освоения программы спортивной подготовки (этапе начальной спортивной специализации) продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

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

На занятиях с подростками сохраняется необходимость применения игровой направленности упражнений, особенно при групповых формах организации тренировки. Изменение баланса нервных процессов в этом возрасте в сторону возбуждения может снизить двигательную память при выполнении подростками комбинаций движений.

Содержание тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на развитие ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук. В этом возрасте отмечается значительный прирост скоростных способностей, поэтому применение

упражнений на быстроту дает положительный эффект для освоения техники фехтования и дальнейшего применения ее в условиях упражнений с партнером и учебных боев.

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

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

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

Специализированные действия:

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

Стрельба

Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на 3-м году этапа начальной подготовки, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие выполнение выстрела без пульки, стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5-8 м), с упора в обычной изготовке. Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

Основной задачей подготовки пятиборцев 3-го, 4-го, 5-го годов освоения программы спортивной подготовки тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) является совершенствование техники в плавании, беге, фехтовании, стрельбе и на третьем году в тренировочный процесс включаются занятия по верховой езде. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных пятиборцев спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, бегу, фехтованию.

Плавание

Занятия по плаванию в тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов освоения программы спортивной подготовки направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развития скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает практика, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев.

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

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев групп этапа углубленной спортивной специализации достигается использованием упражнением смешанной аэробной-анаэробной и анаэробно-гликолитической зоны - превышать соревновательную скорость.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

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

В тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход, в соответствии с особенностями физического развития пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной нагрузки.

Бег

В тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов освоения программы спортивной подготовки беговая подготовка принимает уже разносторонний характер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания «хорошей школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных пятиборцев.

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

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8-10x300м, 5-7x400м, 2-3x1000м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

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

Фехтование

Тренировочный процесс в группах тренировочного этапа 3-го, 4-го и 5-го годов освоения программы спортивной подготовки имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ом, 2-ом году тренировочного этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства – фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и тренировочные бои.

Важным этапом освоения тактической подготовки в фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, та и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника.

Тренировочные бои должны проводиться по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий:

- атаки переводом в руку сверху из 8-й (7-й) позиции и соединения;
- атаки прямо в бедро;
- атака двойным переводом из 4-го и 6-го соединения в туловище (в руку);
- атака-финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- защита прямая нижняя (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- защита полукруговая верхняя (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище комбинация прямых защит;
- контрзащиты (верхние прямые 4-я, 6-я и ответ прямо, верхние круговые 4-я и 6-я);
- контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед;
- контратаки с углом в руку снизу;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;

- контратаки второго намерения, завершаемые ремизом уколом прямо в руку во внутренний сектор; переводом в наружный сектор.

Стрельба

В тренировочном процессе 3-го, 4-го и 5-го годов тренировочного этапа освоения программы спортивной подготовки у занимающихся нужно выбрать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям – это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность. Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и опробывание вариантов разминки, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

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

Верховая езда

На 3-ем году тренировочного этапа начинаются занятия по верховой езде. Спортсменам даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период является создание благоприятного фона и психологической уверенности занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошастью, используя при этом движения ногами (шenkелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыле лошади.

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

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

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом; заезды; перемены в направлениях; вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход

от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

К концу тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической и интеллектуальной подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам современного пятиборья.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства остается такой же как и на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам пятиборья с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена. Планирование всей подготовки и конкретное распределение тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в современном пятиборье периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне повышения общего количества тренировочных часов значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных видах пятиборья, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

При подготовке пятиборцев на данном этапе увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности пятиборцев необходимо применять медикоментозные и физиотерапевтические средства.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей пятиборцев. В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды), поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста пятиборцев необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающим» видам, так и максимально использовались средства тренировки по совершенствованию спортивного мастерства в видах, к которым пятиборец наиболее предрасположен.

В тренировках по **плаванию** и **бегу** в этот период имеет место общая тенденция увеличения как обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия. Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные микроциклы по плаванию и по бегу одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная тренировка, то по другому – поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

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

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

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

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

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

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

В этот период следует больше применять упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие - мишень», добиваясь более жесткой изготровки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. В период роста костей кисти юных спортсменов большое значение форма и размер рабочей поверхности рукоятки. Включение в содержание тренировок упражнений для укрепления мышц кисти является обязательным.

Для улучшения качества прицеливания все в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае действенным средством может быть стрельба без пульки, стрельба по светлому фону, с сокращенных дистанций.

Тренировочный процесс этого периода по **верховой езде** (конкур) направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психо-

логической подготовленности юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задачей прыжковой подготовки становится овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий – постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоление различных композиций и связок, а также небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у пятиборцев чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию. Широко применяются подводящие специальные упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.

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

Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие пятиборцев, укрепление их здоровья и совершенствование основных двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой достижения высоких результатов как в отдельных видах пятиборья, так и по всему комплексу.

Физическая подготовка пятиборцев складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и совершенствование разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические и легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры, особенно футбол, баскетбол по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, спортивная ходьба и др.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в тренировочной работе с юными пятиборцами, где овладение техникой отдельных видов пятиборья осуществляется на базе разностороннего физического развития. По мере перехода юных пятиборцев в старшие возрастные группы физическая подготовка приобретает все более специализированный характер. Однако средства общей физической подготовки используются и взрослыми пятиборцами – как средства активного отдыха.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья. В каждом конкретном цикле из числа многообразных упражнений выбирают те, которые способствуют развитию силы определенных групп мышц, или гибкости, нужной для выполнения основных упражнений, или скорости и быстроты определенных движений или являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

Так, к средствам СФП в верховой езде относятся упражнения для развития равновесия, силы отдельных групп мышц, особенно приводящих мышц бедра; упражнения для укрепления посадки; разнообразные гимнастические упражнения на коне в движении шагом, рысью, галопом; преодоление препятствий без стремян; элементы вольтижировки.

В фехтовании средствами СФП являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; приседания и выпрыгивания, разнообразные прыжково-беговые упражнения; упражнения в выпадах и возвращении с выпада: передвижения шагами и скачками в боевой стойке; упражнения в скоростных атаках с различных дистанций в сочетании с передвижениями.

В плавании и беге как средства СФП используются упражнения для развития подвижности в суставах: различные маховые и вращательные движения, упражнения для развития силы рук, ног и туловища – с тяжестями, амортизаторами, набивными мячами, отжимания, разнообразные прыжково-беговые упражнения и т.п.

Содержание и направленность технической подготовки

Техническая подготовка имеет особо важное значение в связи с тем, что три вида комплекса - верховая езда, фехтование и стрельба - относятся к технически сложным видам спорта. Успехи в этих видах определяются в основном не столько уровнем развития процессов энергообразования и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сколько совершенством технического мастерства, проявлением тактических способностей и волевых качеств.

Высокие результаты в плавании и беге также в значительной степени определяются совершенством владения спортивной техникой.

Подготовка в современном пятиборье – длительный и многообразный процесс, так как спортсмену необходимо овладеть техникой пяти совершенно различных видов спорта, в каждом из них пройти сложный путь от первоначального обучения основам техники в упрощенных условиях до искусного владения разнообразными движениями и действиями в условиях напряженной спортивной борьбы, максимального проявления силы, скорости, выносливости.

Особое значение приобретает тщательность и последовательность в овладении спортивным мастерством. Если на начальной стадии обучения пятиборца основы техники выполнения основных движений и действий в видах будут заложены неправильно, то в дальнейшем, когда значительно возрастает объем интенсивность нагрузок, ошибки и неправильные движения закрепятся. В результате у пятиборца даже с прекрасными физическими данными сформируется неправильная, не экономная техника, которая не позволит ему добиться высоких результатов. Всякое форсирование в технической подготовке, особенно в работе с юными пятиборцами, может привести к непоправимо отрицательным последствиям. Поэтому тщательность и последовательность первоначального обучения во всех видах пятиборья, особенно в фехтовании, верховой езде, плавании и стрельбе, - необходимое условие предпосылок к высокому спортивному мастерству.

По мере роста спортивного мастерства повышаются требования и к физическим качествам, особенно к силе, скорости, выносливости. Поэтому техническая подготовка пятиборцев должна осуществляться в неразрывном единстве с физической подготовкой.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическая подготовка предусматривает развитие специальных способностей, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний. В современном пятиборье тактическое мастерство спортсмена особое значение приобретает в фехтовании. В этом виде умение обыграть противника, ввести его в заблуждение, создать неожиданные для него моменты – одно из необходимых условий эффективности боевых действий. В бою равных по своей физической и технической подготовке противников победу одерживает тот, кто окажется более искусным в тактическом отношении.

Основной путь развития тактических способностей в фехтовании – систематическая тренировка в применении приемов в разнообразных ситуациях под руководством тренера и практика тренировочных боев с различными противниками. Для формирования тактических способностей огромное значение имеет систематический разбор действий спортсмена в тренировочных и соревновательных боях, анализ недостатков и положительных моментов и четкая постановка задач дальнейшего тактического совершенствования.

Тактическая подготовка важна и в других видах пятиборья. Например, в плавании и беге успех на соревнованиях во многом зависит от наиболее правильного распределения сил, применения различных скоростей на отдельных участках дистанции. Поэтому отрабатываются различные тактические схемы прохождения дистанции, варианты перехода скоростей.

В тактической подготовке по верховой езде важно умение спортсмена определять характер лошади и правильно применять средства управления. Успех в значительной степени зависит также от того, насколько правильно намечен план прохождения маршрута в целом и на отдельных отрезках (с учетом рельефа местности, характера препятствий, состояния грунта, погоды и других условий).

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой этих видов. По мере роста технической оснащенности развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приемов и действий

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде пятиборья, как стрельба и фехтование. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте. Необходимые личностные качества пятиборцев развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психо-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на тренировочном (спортивной специализации) этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстроменяющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности в каждом виде современного пятиборья. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. От этого во многом зависит планомерный рост спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов в отдельных видах пятиборья в целом.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Многолетняя подготовка пятиборцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления в соревнованиях как в отдельных видах пятиборья, так и по всему комплексу, и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

У пятиборцев наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата, проявляющиеся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии болезненных ощущений в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов современного пятиборья и величиной нагрузки в них;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду пятиборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборью (троеборью, четырехборью);
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду пятиборья;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в видах пятиборья, величины нагрузки в каждом виде (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный,
- спортивные растирания,
- массаж (общий, локальный, вибро- гидромассаж),
- русская парная и суховоздушная (сауна) баня,
- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),
- электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 16 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 16

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	февраль	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	март	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	февраль	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в соревнованиях в роли судьи.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать упражнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Для спортсменов итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в современном пятиборье

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта современное пятиборье представлены в таблице № 18

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта современное пятиборье

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его удерживать 3-5с.

Контроль за скоростными способностями пятиборцев можно осуществлять путем пробегания 10 м с хода, 30 м; проплывания 10 м, времени поворота; выполнения атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, быстроты прохождения комбинаций препятствий на лошади.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности,

лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической спортсменов на этапе начальной подготовки

1. *Бег 30 м.* Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 30 м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.
2. *Челночный бег 3 x 10.* Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка (10 м), фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем.
3. *Прыжок в длину с места.* От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Руки на ширине плеч, требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота счет прекращается.
5. *Бег 500 м.* Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!». На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем.
6. *Наклон вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

1. *Бег 30 м*
2. *Челночный бег 3 x 10*
3. *Прыжок в длину с места*
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек,*

Подтягивание на перекладине для юношей. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

5. *Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак.* Тестирование проходит с использованием динамометра. По команде тестирующего, тестируемый максимально сжимает динамометр выпрямленной в локте рукой (левой или правой на выбор).

6. *Выкрут прямых рук вперед-назад* Тестирование проходит с использованием гимнастической палки. Палка с разметкой (см). Выкрут рук спортсмен осуществляет в положении стоя, ноги на ширине плеч, держа в руках гимнастическую палку перед собой на

вытянутые руки. Не сгибая локти, прокрутить руки назад за спину и вернуться в исходное положение.

7. *Плавание 50 м 5.* Тестируемые могут стартовать как с тумбочки, так из воды. По команде «Марш!» проплывает кролем на груди дистанцию на время. Секундомер выключается при касании рукой бортика бассейна.

8. *Плавание 100 м*

9. *Бег 1000 м*

Обязательная техническая программа

1. *Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке* Исходное положение: ноги под углом 90 градусов, полусогнутые в коленях, проекция колена находится над носками ног. По команде начинается движение, включается секундомер, длина одного шага равняется 1-2 ступням спортсмена. По преодолении спортсменом указанного отрезка, выключается секундомер.

2. *Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом* Исходное положение: стойка фехтовальщика, движение начинается с руки, с выпрямления руки, которая сопровождается движением ногами. По команде «Марш!» движение начинается, секундомер включается, при нанесении укола в мишень – секундомер выключается.

3. *Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела* Выполняя серию из 5 выстрелов, спортсмен (сохраняя правильную стойку) должен выполнить минимальный разброс попадания выстрелов от центра мишени. Засчитывается радиус попадания выстрелов в мишень в сантиметрах.

4. *Длина скольжения с отталкиванием от бортика* Исходное положение: стоя у бортика, руки подняты вверх. Спортсмен отталкивается от бортика ногами, сохраняя прямолинейное положение туловища, голова в воде, (с задержкой дыхания) прямые руки вытянуты вперед, ноги прямые, скользит по поверхности воды. Засчитывается количество преодоленных метров до первого гребка.

5. *Выполнение команд: остановка, подъем в аллюр (галоп), подъем в аллюр (рысь), поворот налево, поворот направо* Техника выполнения должна обеспечивать плотное соединение спортсмена и лошади, позволяющее управлять ей без излишних усилий. Корпус расположен ровно над седлом, колени согнуты по углом 90 градусов, носки на одном уровне с пятками. Во время движения необходимо сохранять посадку, положение рук, ног и головы. При подсчете количества выполненных упражнений оценивается техническая правильность выполнения.

6. *Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 90см* При выполнении упражнения необходимо сохранять правильную посадку спортсмена на лошади. (Во время серийного преодоления препятствий необходимо максимально совмещать центр тяжести спортсмена и лошади). Засчитывается количество преодоленных препятствий.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

1. *Бег 30 м*

2. *Челночный бег 3 x 10*

3. *Прыжок в длину с места*

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек, Подтягивание на перекладине для юношей.*
5. *Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак.*
6. *Выкрут прямых рук вперед-назад*
7. *Плавание 100 м*
8. *Бег 2000 м*

Обязательная техническая программа

1. *Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке*
2. *Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом*
3. *Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела*
4. *Длина скольжения с отталкиванием от бортика*
5. *Удержание пистолета на вытянутой руке* Исходное положение: правая рука

удерживает пистолет, левая рука на поясе, положение корпуса ровное. Спортсмен сохраняет ровную линию от кончика мушки до правого плеча с наименьшими колебаниями ствола. Засчитывается количество время выполнения упражнения (сек).

6. *Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 100 см*

9. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

1. *Бег 30 м*
2. *Челночный бег 3 x 10*
3. *Прыжок в длину с места*
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек, Подтягивание на перекладине для юношей.*
5. *Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак.*
6. *Выкрут прямых рук вперед-назад*
7. *Плавание 100 м*
8. *Бег 2000 м*

Обязательная техническая программа

1. *Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке*
2. *Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом*
3. *Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела*
4. *Длина скольжения с отталкиванием от бортика*
5. *Удержание пистолета на вытянутой руке*
6. *Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 110 см*

7. Наличие спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

4.4.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта современное пятиборье;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для контроля динамики общей и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки используется контрольно-переводное тестирование:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству;
- психологическое тестирование.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контрольные нормативы для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 19-33.

Психологические тесты представлены в приложении № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы,
вид спорта СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ (юноши)**

Таблица № 19

Контрольные упражнения (тесты)	Ед. изм.	Оценка в баллах	Этапы спортивной подготовки											
			НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
Скоростные качества														
Бег 30 м	сек.	1	7,2	6,7	6,3	6,0	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2	5,2	5,2	5,2
		2	7,0	6,6	6,2	5,9	5,7	5,6	5,5	5,3	5,1	5,1	5,1	5,0
		3	6,8	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	5,0	5,0	4,8
Плавание 50 м	сек.	1				42,0	40,0	38,0	36,0	34,0				
		2				41,0	39,0	37,0	35,0	33,0				
		3				40,0	38,0	36,0	34,0	32,0				
Плавание 100 м	мин. сек.	1				1:20,0	1:19,0	1:17,0	1:15,0	1:13,0	1:10,0	1:10,0	1:10,0	1:10,0
		2				1:19,0	1:18,0	1:16,0	1:14,0	1:12,0	1:09,0	1:09,0	1:09,0	1:08,0
		3				1:18,0	1:17,0	1:15,0	1:13,0	1:11,0	1:08,0	1:08,0	1:08,0	1:06,0
Скоростно-силовые качества														
Прыжок в длину с места	см	1	120	130	136	140	155	170	185	200	220	220	220	220
		2	124	132	138	145	160	175	190	205	225	225	225	230
		3	128	134	139	150	165	180	195	210	230	230	230	240
Челночный бег 3x10 м	сек.	1	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,6	8,6	8,6
		2	9,9	9,8	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,5	8,5	8,4
		3	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,4	8,4	8,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	1	6	8	10									
		2	7	9	11									
		3	8	10	12									
Сила														
Кистевая динамометрия	кг	1				24	26	28	30	32	34	34	34	34
		2				25	27	29	31	33	35	35	35	36
		3				26	28	30	32	34	36	36	36	37
Подтягивание на перекладине из виса	раз	1				3	3	4	5	6	8	9	10	10
		2				4	4	5	6	7	9	10	11	12
		3				5	5	6	7	8	10	11	12	14
Выносливость														
Бег 500 м	мин. сек.	1	2:30,0	2:20,0	2:10,0									
		2	2:25,0	2:15,0	2:05,0									
		3	2:20,0	2:10,0	2:00,0									

Бег 1000 м	мин. сек.	1				4:10,0	4:06,0	4:03,0	4:00,0	3:57,0				
		2				4:08,0	4:05,0	4:02,0	3:59,0	3:56,0				
		3				4:07,0	4:04,0	4:01,0	3:58,0	3:55,0				
Бег 2000 м	мин. сек.	1									6:40,0	6:25,0	6:16,0	6:10,0
		2									6:35,0	6:22,0	6:13,0	6:08,0
		3									6:30,0	6:19,0	6:10,0	6:06,0
<i>Гибкость</i>														
Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	раз	1	выпол.	выпол.	выпол.									
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	раз	1				выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	раз	1									выпол.	выпол.	выпол.	выпол.
<i>Техническое мастерство</i>														
Обязательная техническая программа		1				выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.
Спортивный разряд											КМС	КМС	КМС	МС, МСМК

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы,
вид спорта СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ (девушки)**

Таблица № 20

Контрольные упражнения (тесты)	Ед. изм.	Оценка в бал- лах	Этапы спортивной подготовки											
			НП- 1	НП- 2	НП- 3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ- 1	ССМ- 2	ССМ- 3	ВСМ
Скоростные качества														
Бег 30 м	сек.	1	7,4	6,9	6,5	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,4	5,4	5,4	5,4
		2	7,2	6,8	6,4	6,1	6,0	5,9	5,8	5,6	5,3	5,3	5,3	5,2
		3	7,0	6,7	6,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,2	5,2	5,2	5,0
Плавание 50 м	сек.	1				45,0	43,0	41,0	39,0	37,0				
		2				44,0	42,0	40,0	38,0	36,0				
		3				43,0	41,0	39,0	37,0	35,0				
Плавание 100 м	мин. сек.	1				1:30,0	1:27,0	1:24,0	1:21,0	1:18,0	1:16,0	1:16,0	1:16,0	1:16,0
		2				1:29,0	1:26,0	1:23,0	1:20,0	1:17,0	1:15,0	1:15,0	1:15,0	1:15,0
		3				1:28,0	1:25,0	1:22,0	1:19,0	1:16,0	1:14,0	1:14,0	1:14,0	1:14,0
Скоростно-силовые качества														
Прыжок в длину с места	см	1	110	120	126	130	145	160	175	190	200	200	200	200
		2	114	122	128	135	150	165	180	195	205	205	205	210
		3	118	124	129	140	155	170	185	200	210	210	210	220
Челночный бег 3x10 м	сек.	1	10,4	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,0	9,0	9,0
		2	10,3	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,9	8,9	8,8
		3	10,2	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,8	8,8	8,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	1	4	5	6	8	11	14	17	20	22	25	28	30
		2	5	6	7	9	12	15	18	21	23	26	29	31
		3	6	7	8	10	13	16	19	22	24	27	30	32
Сила														
Кистевая динамометрия	кг	1				18	20	22	24	26	28	28	28	28
		2				19	21	23	25	27	29	29	29	30
		3				20	22	24	26	28	30	30	30	31
Выносливость														
Бег 500 м	мин. сек.	1	2:45,0	2:35,0	2:25,0									
		2	2:40,0	2:30,0	2:20,0									
		3	2:35,0	2:25,0	2:15,0									
Бег 1000 м	мин. сек.					4:40,0	4:37,0	4:34,0	4:31,0	4:28,0				
						4:39,0	4:36,0	4:33,0	4:30,0	4:27,0				
						4:38,0	4:35,0	4:32,0	4:29,0	4:26,0				

Бег 2000 м	мин. сек.										7:30,0	7:15,0	7:06,0	7:00,0
											7:25,0	7:12,0	7:03,0	6:58,0
											7:20,0	7:09,0	7:00,0	6:56,0
<i>Гибкость</i>														
Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	раз	1	выпол.	выпол.	выпол.									
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	раз	1				выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	раз	1									выпол.	выпол.	выпол.	выпол.
<i>Техническое мастерство</i>														
Обязательная техническая программа						выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.	выпол.
Спортивный разряд											КМС	КМС	КМС	МС, МСМК

Таблица № 21

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года освоения программы спортивной подготовки

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	45	43	40	37	35	<35	40	37	35	33	30	<30
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	10	11	12	13	14	>14	10	11	12	13	14	>14
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	4	3,8	3,6	3,4	3,2	<3,2	3,8	3,6	3,4	3,2	3	<3
Задержка дыхания под водой (сек)	20	19	18	17	16	<16	20	19	18	17	16	<16

Таблица № 22

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года освоения программы спортивной подготовки

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	60	57	55	53	50	<50	55	53	50	47	45	<45
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	8	9	10	11	12	>12	8	9	10	11	12	>12
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	6	5,8	5,6	5,4	5,2	<5,2	5,8	5,6	5,4	5,2	5	<5
Задержка дыхания под водой (сек)	30	29	28	27	26	<26	30	29	28	27	26	<26
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	>6,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	>6,4
Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадам (с)	0,9	1	1,1	1,2	1,3	>1,3	0,9	1	1,1	1,2	1,3	>1,3

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года освоения программы спортивной подготовки

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	75	73	70	67	65	<65	70	67	65	63	60	<60
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	6	7	8	9	10	>10	6	7	8	9	10	>10
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	10	9,8	9,6	9,4	9,2	<9,2	9,8	9,6	9,4	9,2	9	<9
Задержка дыхания под водой (сек)	45	44	43	42	41	<41	45	44	43	42	41	<41
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	>6,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	>6,2
Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадам (с)	0,8	0,9	1	1,1	1,2	>1,2	0,8	0,9	1	1,1	1,2	>1,2

Таблица № 24

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) на тренировочный этап 4 года освоения программы спортивной подготовки

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	90	87	85	83	80	<80	85	83	80	77	75	<75
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	5	6	7	8	9	>9	5	6	7	8	9	>9
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	12	11,8	11,6	11,4	11,2	<11,2	11,8	11,6	11,4	11,2	11	<11
Задержка дыхания под водой (сек)	55	54	53	52	51	<51	55	54	53	52	51	<51
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	>6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	>6,0
Атаки уколом в мишень с ша-	0,7	0,8	0,9	1	1,1	>1,1	0,7	0,8	0,9	1	1,1	>1,1

гом вперед и выпадом (с)												
Конкур												
Выполнение команд: 1. Остановка 2. Подъем в аллюр (галоп) 3. Подъем в аллюр (рысь) 4. Поворот налево 5. Поворот направо (количество выполненных команд)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

Таблица № 25

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) на тренировочный этап 5 года освоения программы спортивной подготовки

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	105	103	100	97	95	<95	100	97	95	93	90	<90
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	4	5	6	7	8	>8	4	5	6	7	8	>8
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	14	13,8	13,6	13,4	13,2	<13,2	14	13,8	13,6	13,4	13,2	<13,2
Задержка дыхания под водой (сек)	65	63	60	57	55	<55	65	63	60	57	55	<55
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	>5,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	>5,8
Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1
Конкур												
Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 90см (количество преодоленных препятствий)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

Таблица № 26

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	120	117	115	113	110	<110	110	107	105	103	100	<100
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	3	4	5	6	7	>7	3	4	5	6	7	>7
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	15	14,8	14,6	14,4	14,2	<14,2	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	<14,0
Задержка дыхания под водой (сек)	70	67	65	63	60	<60	70	67	65	63	60	<60
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	>5,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	>5,4
Атаки уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1
Конкур												
Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 100см (количество преодоленных препятствий)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

Таблица № 27

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы (перевода) этап высшего спортивного мастерства

Контрольные нормативы	Баллы											
	Юноши						Девушки					
	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
Стрельба из пневматического пистолета												
Удержание пистолета на вытянутой руке (сек)	120	117	115	113	110	<110	110	107	105	103	100	<100
Сохранение «кучности» попадания в мишень выстрела (диаметр в см)	3	4	5	6	7	>7	3	4	5	6	7	>7
Плавание												
Длина скольжения с отталкиванием от бортика (м)	15	14,8	14,6	14,4	14,2	<14,2	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	<14,0
Задержка дыхания под водой	70	67	65	63	60	<60	70	67	65	63	60	<60

(сек)												
Фехтование												
Передвижение шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке (с)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	>5,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	>5,4
Атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1	0,6	0,7	0,8	0,9	1	>1
Конкур												
Преодоление 5 одиночных препятствий высотой 110см (количество преодоленных препятствий)	5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения трениро-

вок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Александров И.С., «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры». - 1970.-№ 11.
2. Вайцеховский С.М., «Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры». - 1969. - №4.
3. Ваньков А.А., «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1962.
4. Варакин А.П., «Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в современном пятиборье: учебное пособие для институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1983.
5. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.
6. Дрюков В.А., «Тренировка в современном пятиборье». - Киев: Здоров'я, 1988.
7. Дрюков В.А., «Структура построения годичного цикла в современном пятиборье: методические рекомендации по современному пятиборью». - Киев: Здоров'я, 1989.
8. Козарь В.М., «Пятиборье от Олимпиады к Олимпиаде». - М.: РИО Реалисты, 1997.
9. Надори Ласло., «Тренировка пятиборца» / Глава пособия под ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.
10. Платонов В.Н., «Подготовка квалифицированных спортсменов». - М.: ФиС, 1986.
11. Поляков П.В., «Опыт работы с мастерами современного пятиборья ЦСКА // Доклад на Всесоюзной методической конференции тренеров / рукопись». - М., 1962.
12. Современное пятиборье: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. А.Н. Варакина. - М.: ФиС, 1976.
13. Современное пятиборье. Учебное пособие / Под общ. ред. С. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.
14. А.П.Варакин., «50 лет советскому и российскому современному пятиборью (исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки)». – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.
15. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Современное пятиборье». – М.: Советский спорт, 2006.
16. Варакин А.П., «Годичный цикл тренировки пятиборца». - М., 1999

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
3. (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Психологический тест № 1

Тесты для определения личностных характеристик
(качеств) у поступающих на момент поступления в ГБУ КК «ЦСП современного пятиборья и фехтования»

Поступающий: _____ Год рождения _____

№	Вопросы	Варианты ответов	Нужное отметить, V
1.	Отзывчивый (готов прийти на помощь)?	Да	
		Нет	
2.	Самокритичный?	Да	
		Нет	
3.	«Болезненно» воспринимает критику?	Да	
		Нет	
4.	Добивается поставленных целей (целеустремленность)?	Да	
		Нет	
5.	Успеваемость в образовательном учреждении	Выше среднего	
		Среднее	
		Ниже среднего	
6.	Устойчив к стрессу, уравновешен?	Да	
		Нет	
7.	Обладает лидерскими качествами?	Да	
		Нет	
8.	Общительный (легко знакомиться)?	Да	
		Нет	
9.	Трудолюбивый?	Да	
		Нет	
10.	Любит проводить досуг в обществе друзей?	Да	
		Нет	
11.	Любит проводить досуг в семейном кругу?	Да	
		Нет	
12.	Доверчив?	Да	
		Нет	
13.	Дополнительные сведения о поступающем		

Методика «оценки уровня спортивной мотивации спортсменов
(занятия спортом)

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации спортсменов младшего и среднего возраста (10-13 лет). Состоит из 9 вопросов:

ФИО спортсмена _____

Возраст _____

Вид спорта _____

1. Тебе нравится заниматься в спортивной школе? (Да, Не знаю, Нет)
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь на тренировку? (Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы тренер сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировку всем спортсменам, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на тренировку? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы тренировки проводились в игровой форме или играли только в игры? (Да, Не знаю, Нет)
6. Ты часто рассказываешь о тренировках родителям? (Да, Не знаю, Нет)
7. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)
8. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
9. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система бальных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к ЦСП и предпочтении им тренировочных ситуаций оценивается в 3 балла;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

23–27 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень мотивации, активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания тренера.

18–22 балла – **хорошая мотивация**. Подобные показатели имеет большинство спортсменов младшего возраста.

12–17 баллов – **положительное отношение**.

На тренировку они ходят для того чтобы общаться с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя спортсменами, иметь красивую форму, плавательные принадлежности. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и тренировочный процесс их мало привлекает.

9-11 баллов – **низкая мотивация**. Подобные спортсмены посещают тренировки неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в тренировочной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в центре спортивной подготовки.

Психологический тест № 3
«Исследование мотивации»

(занятия спортом и достижения успеха)

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации спортсменов среднего и старшего возраста (14 лет и старше).

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Вид спорта _____

Инструкция:

«Вам предложен 41 вопрос, на каждый из которых предстоит ответить «да» или «нет» (при ответах напротив номера утверждения ставьте соответственно «+» или «-»).

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я выступаю на соревнованиях, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе какой-либо работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в спорте не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другой вид деятельности, чем тот, которым я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги по спорту считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска/каникул я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу\учебу.
26. Когда я расположен к работе/учебе, я делаю ее лучше, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно заниматься.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в спорте в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле тренера.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой/учебой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ:

- По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.
- Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.
- Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Анализ результата.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Принято считать, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная категория	Наименование спортивных дисциплин	Сроки проведения	Место проведения
1.	Открытое первенство города Сочи по современному пятиборью (двоеборье)	юноши, девушки до 15 лет (2004-2005 г.р., 2006-2008 г.р.)	двоеборье (бег, плавание) 0190101811Н	23-24 марта 2018 г	Сочи, ул. Юных ленинцев, 5/3 (бассейн ДЮСШ №2); ул. Парковая, 15/4 (стадион ДЮСШ №1)
2.	Открытые городские соревнования по современному пятиборью на кубок Главы города Сочи (двоеборье, троеборье)	юноши, девушки до 15 лет (2004-2005 г.р., 2006-2008 г.р.)	двоеборье (бег, плавание) 0190101811Н троеборье 0190021811Н	июль	Сочи, ул. Ленина, 219-а (бассейн санатория «Весна»); ул. Парковая, 19/4 (стадион ДЮСШ №1)
3.	Открытое первенство города Сочи по современному пятиборью (троеборье)	юноши, девушки до 15 лет (2004-2005 г.р., 2006-2008 г.р.)	троеборье 0190021811Н	сентябрь	Сочи, ул. Ленина, 219-а (бассейн санатория «Весна»); ул. Парковая, 19/4 (стадион ДЮСШ №1)

