



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Федерация современного пятиборья России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.093.645.1

ББК 75.729

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Карташов А.М. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 139 с.

Авторы-составители:

Карташов Алексей Михайлович – заслуженный тренер Российской Федерации по современному пятиборью, мастер спорта СССР.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 498 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64424 от 28 июля 2021 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «современное пятиборье» и его отличительные особенности	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	13
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 1 к ФССП).....	13
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	16
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	17
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 3 к ФССП) ..	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 4 к ФССП)	19
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 5 к ФССП)	20
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	20
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	24

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	26
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	26
3.1.2. Физическая подготовка	31
3.1.3. Развитие физических качеств	37
3.1.4. Техническая подготовка.....	58
3.1.5. Тактическая подготовка	59
3.1.6. Теоретическая подготовка	60
3.1.7. Психологическая подготовка.....	61
3.1.8. Интегральная подготовка.....	62
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	63
3.2.1. Структура тренировочного занятия	63
3.2.2. Средства и методы тренировки	65
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	69
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	75
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	81
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП	81
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	83

4.	Система спортивного отбора и контроля в современном пятиборье	84
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» на этапе НП ..	84
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	87
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годовичного периода и этапа НП, сроки его проведения	91
4.4.	Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП	92
4.5.	Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП	94
5.	Перечень материально-технического обеспечения	100
6.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	104
6.1.	Основная литература	104
6.2.	Дополнительная литература	105
6.3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	107
7.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	109
8.	ПРИЛОЖЕНИЯ	110
8.1.	Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП .	110
8.2.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	110
8.3.	Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	111

8.4. Материал по физической подготовке	125
8.5. Пример сводного отчета и личной карты спортсмена для НМО спортивной подготовки (стр. 48 МЧ)	132
8.6. Пример протокола оценивания итогов реализации программы спортивной подготовки после этапа НП.....	133
а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).	133
Положительная динамика показателей ОФП и СФП.....	133
8.7. Примеры планов-конспектов тренировочных занятий.....	134

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «современное пятиборье» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 498, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 64424 (далее – ФССП).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «современное пятиборье». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по современному пятиборью с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «современное пятиборье».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «современное пятиборье»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления пятиборца.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки пятиборцев;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и современным пятиборьем, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в современном пятиборье. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых пятиборцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники современного пятиборья, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «современное пятиборье» и его отличительные особенности

Объединить такие разные дисциплины, как стрельба, фехтование, плавание, коньки и бег, в один вид спорта предложил основатель современного олимпийского

движения Пьер де Кубертен, который считал, что подобное испытание «станет достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков, и таким образом даст нам идеального, разностороннего атлета».

Тем не менее, идея Кубертена не сразу нашла понимание. Дебют современного пятиборья состоялся лишь на пятых по счету Олимпийских играх в 1912 году.

До 1948 года к соревнованиям допускались только спортсмены-офицеры. Свое современное название комплекс получил в 1948 году, когда в Лондоне был основан Международный союз современного пятиборья и биатлона.

Современное пятиборье или пентатлон является одним из видов спортивных многоборий.

Современное пятиборье – это 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 лошастью),

бег и стрельба (сложно-комбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидную психологическую выдержку).

Спортсмены набирают очки по результатам участия в каждом виде. Очки, набранные в первых трех видах состязания, определяют стартовый порядок в последнем виде – комбайне (стрельба + бег).

Первым стартует спортсмен, набравший в первых 3 видах наибольшее количество очков, последующие участники стартуют в соответствии с количеством набранных ими ранее очков. Комбинированный вид состоит из стрельбы на 10 метров, организованной на огневом рубеже с одним из видов мишеней описанных в правилах, проводимой по сериям (количество серий зависит от типа соревнований), интегрированной и чередующейся с кроссовым бегом на 800 метров (отклонение ± 5 м) (количество беговых кругов зависит от категории и типа соревнований). Стрельба

производится из лазерного пистолета, из положения стоя с дистанции 10 м по неподвижной мишени.

Фехтование на шпагах проводится по круговой системе. Каждый спортсмен проводит не менее 20 боев. Уже первый укол (поверхностью укола является все тело) определяет победу или поражение. При обоюдных уколах, то есть, когда оба фехтовальщика производят укол одновременно, фехтование продолжается до следующего укола. Чтобы бой не длился слишком долго, длительность его ограничена 1 мин. Если в течение этого времени не выявится победитель, то обоим спортсменам засчитывается поражение. На соревнованиях по фехтованию обязательны электро-автоматические сигнализаторы уколов. 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.

Плавание вольным стилем – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды». В современном пятиборье мужчины и женщины проплывают 200 метров вольным стилем. Для детей 13-14 лет дистанция - 100 метров.

Верховая езда с преодолением препятствий на дистанции 350 – 450 м. Высота препятствий – до 120 см, ширина – до 150. Среди этих препятствий обязательно должны быть одна двойная и одна тройная системы. Для прохождения маршрута устанавливается контрольное время (например, для дистанции 400 м оно составляет 2:18 мин). Результат выступления участников определяют, вычитая из изначальных 300 очков штрафные баллы: за просроченное время (1 очко за каждую «лишнюю» секунду) и технические ошибки. Если спортсмен более чем в 2 раза превысил временной лимит, он получает за своё выступление 0 очков. По правилам, «знакомство» наездника с лошастью, на которой ему предстоит выступать (согласно жребию), происходит за 20 мин до выхода на старт. В ходе разминки пятиборец на лошади может преодолеть 5 пробных препятствий.

1 января 2009 года бег на 3000 м и стрельба были объединены. Сейчас в стрельбе допускается использование лазерного пистолета и электронных мишеней. По правилам соревнований нужно пробежать 4 раза по 800 метров, имея на дистанции 4 огневых рубежа. Старт производится по системе гандикапа – подсчитываются очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды. После старта, через 20 метров, спортсмены подбегают к огневому рубежу. Стрельба проходит в 4 серии, расстояние до мишеней 10 м. Каждая серия состоит из поражения 5 мишеней диаметром 59.5 мм любым количеством попыток за максимально отведённое время 50 секунд. Как только спортсмен поразил 5 мишеней или лимит времени вышел, он может начать бег протяженностью 800 метров. Раньше использовался только однозарядный газовый (СО2) или пневматический пистолет калибра 4.5 мм, спортсмен должен был перезаряжать оружие перед каждым выстрелом и после поражения пяти мишеней бежал дальше (рекорд скорострельности – 7,22 секунды).

После предварительного отбора в финальных соревнованиях принимают участие 36 спортсменов.

На этапе начальной подготовки юные спортсмены принимают участие в основном во внутри школьных и региональных соревнованиях по видам спорта плаванию и бегу.

В современной практике подготовки спортсменов проведение соревнований в двоеборье (бег, плавание) и «биатле» (бег + плавание), используются как основополагающими дисциплинами для подготовки юных спортсменов «пятиборцев».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка детей, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «современное пятиборье»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	10	14-15

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – **минимальная** наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься современным пятиборьем, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную

подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики современного пятиборья, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-пятиборцев к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач от одного до двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «современное пятиборье» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11
Техническая подготовка (%)	50-64	59-75
Теоретическая подготовка (%)	-	1 - 2
Тактическая подготовка (%)	-	1 - 2
Психологическая подготовка (%)	-	1- 2

Годовое распределение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «современное пятиборье» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	176	56	225	54
Специальная физическая подготовка	62	20	90	22
Техническая подготовка	56	18	77	18
Теоретическая подготовка	6	2	8	2
Тактическая подготовка	6	2	8	2
Психологическая подготовка	6	2	8	2
Всего	312	100	416	100
Количество часов в неделю	6		8	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в современном пятиборье – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в современном пятиборье по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «современное пятиборье»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «современное пятиборье» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «современное пятиборье»

п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7-9) указано минимальное количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

На этапе начальной подготовке третьего года спортсмены начинают изучать фехтование 1-2 раза в неделю. В годовом плане спортивной подготовки (табл. 9) указано увеличение недельной нагрузки до 9 часов, что носит рекомендательный характер.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия с использованием максимально

возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. На этапе начальной подготовке периодизация тренировочного процесса носит условный характер, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Однако в этот период необходимо рационально чередовать тренировочные нагрузки в плавании и беге, при соблюдении принципа комплексности тренировочного процесса важно придерживаться принципа волнообразности нагрузок в этих видах.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, основ техники фехтования, развития общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах), гибкости, ловкости и быстроты движений.

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	82	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	18	20
Специальная физическая	50	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	
Технико-тактическая:	168	12	18	16	14	19	16	20	13	16	16	8	
плавание	122	8	13	12	10	14	12	15	9	11	12	6	
бег	46	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	
Теоретическая подготовка	4	2				1			1				
Контрольно-переводные испытания	4									4			
Медицинское обследование	4		2							2			
Всего	312	22	30	24	22	30	24	30	22	32	25	31	20

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	82	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	12	16
Специальная физическая	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Технико-тактическая:	274	22	30	26	26	30	28	32	24	26	24	6	
плавание	188	14	20	20	18	20	20	24	16	16	14	6	
бег	88	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8		
Теоретическая подготовка	6	2				2			2				
Контрольно-переводные испытания	4									4			
Контрольные соревнования	2								2				
Медицинское обследование	4		2							2			
Всего	416	33	42	35	35	42	37	42	37	42	33	22	16

Годовой план спортивной подготовки третьего года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	96	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	26	26
Специальная физическая	48	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	
Технико-тактическая:	306	24	33	28	30	33	28	33	25	30	28	14	
плавание	168	12	18	16	18	18	16	18	13	15	16	8	
бег	92	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8	4	
фехтование	46	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	
Теоретическая подготовка	6	2				2			2				
Контрольно-переводные испытания	4									4			
Контрольные соревнования	4				2				2				
Медицинское обследование	4		2							2			
Всего	468	34	45	36	40	45	36	43	37	46	36	44	26

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «современное пятиборье» в ФССП специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на ЭНП не предусмотрено.

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся современным пятиборьем, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное

отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата в первые годы;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту

результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пятиборцам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 1-10 раздела 7 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Таблица 10

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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	+	+	+	+	+			

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного тренировочного процесса, так и от естественного развития.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки.

Основной упор на этапе начальной подготовки в современном пятиборье строится на развитие работоспособности в плавание. Таким образом, для юных пятиборцев на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 11 и 12). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

Таблица 11

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пятиборок от 10 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела		С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ		С	В	ОВ	В	В	С
МПК		С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)	С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности		С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	ОВ	В					ОВ
Максимальная сила		С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость		С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности	С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений	С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Таблица 12

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пятиборцев от 10 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела			С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК		С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)	С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила				С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость			С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности				С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений		С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 13 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в современном пятиборье.

Таблица 13

Влияние физических качеств на результативность в современном пятиборье

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения;
- спортивные игры;
- упражнения с тяжестями;
- ходьба на лыжах;
- другие виды спорта.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища, успокоения дыхания и т. д.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в учебно-тренировочном процессе 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 специализированный характер. Однако совсем средства общей физической подготовки не исключают, ими продолжают пользоваться и взрослые пятиборцы, особенно на первом этапе подготовительного периода, а также в переходном, как методом активного отдыха.

Плавание. Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники 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 на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив 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 бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища 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;
- то же 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 выполняется 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 или руками;
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Первым контрольным испытанием по плаванию могут быть следующие упражнения:

- 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.

Во второй половине учебного года продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, старта и поворотов при плавании.

К концу учебного года, занимающиеся тестируются по следующим упражнениям:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 25 м;
- плавание кролем на спине - 25 м;
- плавание кролем на груди - 25 м.

Показатели технического освоения детьми этих упражнений являются основанием перевода их в группу начальной подготовки 2 года обучения. На втором году обучения 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», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3x200 м, р-5x100 м, 6-8x50 м, 4-6x25 м.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движения. Не следует допускать форсирования подготовки;

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

Бег. Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе обучения является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма

детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

Бег – это простой и естественный способ передвижения, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходя в спортивную школу. Бег является одним из видов современного пятиборья и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности.

К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различным темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

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 продвижением 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;
- скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;
- упражнения игрового характера;
- 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, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой

выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, 100 м, 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.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы

техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

Для пятиборцев 2-го года подготовки добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина

индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

Критерием для определения величины тренировочной нагрузки в циклических видах спорта, таких как плавание и бег в современном пятиборье, является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная величиной индивидуального максимума потребления кислорода (МПК).

По характеру энергообеспечения выделяют пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (табл.14).

Таблица 14

Зоны тренировочных нагрузок в плавании и беге

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Определенная направленность воздействия тренировочных нагрузок в плавании и беге способствует развитию различного вида выносливости. На принадлежность упражнений к той или иной зоне в большей степени влияет длительность применяемой нагрузки, чем длина проплываемой или пробеганной дистанции.

Для определения зоны нагрузки необходимо учитывать уровень спортивной квалификации, пол, возраст занимающихся и индивидуальные особенности.

Высококвалифицированные спортсмены могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода (МПК), выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО (порог 57 анаэробного обмена - граница

между аэробной и смешанной зонами нагрузки). С увеличением возраста и подготовленности спортсмена частота сердечных сокращений (ЧСС) при ПАНО снижается, а скорость плавания и бега возрастает. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в плавании и беге считается критическая скорость, при которой организм пятиборца выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК).

I зона (аэробная направленность воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Тренировочная нагрузка носит чисто аэробную направленность, находится ниже уровня порога анаэробного обмена (ПАНО).

Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как ее интенсивность невелика. Подобные нагрузки применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время в качестве компенсаторного влияния.

Развитие аэробной выносливости в длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием собственно циклических упражнений (плавание и бег), а также лыжных гонок, гребли при частоте сердечных сокращений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть сами тренировочные занятия при условии постепенного повышения их моторной плотности, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений.

При развитии аэробной выносливости пятиборцев средствами плавания и бега используют равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание - 1500-1700 м; бег - 6-10 км; низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних отрезках на указанных пульсовых режимах.

Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («нетканевое дыхание») и способствует повышению уровня ПАНО.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).

Продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15-30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНУ).

Тренировочная нагрузка этой зоны носит преимущественно аэробную направленность, находится примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше.

Развитие аэробной выносливости-1 к длительной работе у юных пятиборцев в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость) проводится с использованием плавания, бега, а также лыжных гонок, гребли, спортивных и подвижных игр, комплекса общеразвивающих упражнений при постоянном увеличении числа упражнений, повторений и интенсивности.

Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития базовой выносливости-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет.

В тренировочных занятиях по плаванию и бегу для развития базовой выносливости-1 используются равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание – 800-1500 м; бег – 3-6 км; низкоинтервальная тренировка на средних отрезках.

Такая работа способствует повышению ПАНУ. Это основная форма тренировки по плаванию и бегу юных пятиборцев 8-11 лет.

Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие базовой выносливости-1 с большими интервалами отдыха (от 30 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания и бега.

В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Основной объем работы на развитие базовой выносливости-1 выполняется как средствами ОФП, так и плаванием (кроль на груди, кроль на спине, упражнения при плавании с помощью ног или рук) и бега (бег по ровной местности, пробегание подъемов и спусков, беговые и прыжковые упражнения, бег по песку и снегу). Базовая выносливость является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2).

III зона (сметанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет от 4,5 до 15 мин.

Тренировочная нагрузка этой зоны происходит при одновременном протекании как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов энергообеспечения и выделяется в одну смешанную зону.

Для более точного определения направленности воздействия можно выделить две части этой зоны: анаэробно-аэробную (от 4,5 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального проявления аэробных возможностей при достаточно высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса (базовая выносливость-2).

Основой базовой выносливости-2 является высокая мощность 1 и выносливость сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания.

Средствами развития базовой выносливости-2 у юных пятиборцев в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по пересеченной местности.

С 13-14 лет основной формой развития выносливости-2 становится непосредственно подготовка по двоеборью (плавание и бег).

Приоритетность в этом случае отдается плавательной подготовке. Развитие базовой выносливости-2 проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений.

В плавании – проплывание кролем на груди отрезков 2-6*(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-400 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

В беге – пробегание отрезков 3-5*(1000-2000 м); с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (600-1000 м) с максимальной мобилизацией усилий в виде интервальной тренировки на отрезках 200-600 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет применяются короткие и средние отрезки (в плавании - 25-50 м, в беге - 200- 400 м),

так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удержать стабильную технику плавания и бега.

С возрастом увеличивается доля в общем объеме бега, особенно плавания, повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в допустимо жестких режимах (паузы отдыха между отрезками в сериях в плавании составляют 10-20 с, в беге - 20-30 с).

Проплывание и пробегание отрезков в указанном пульсовом режиме в определенной степени способствует повышению у юных пятиборцев и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при плавании с использованием «гипоксического» варианта выполнения упражнений.

Наиболее эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пятиборцев являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания и бега.

Например, в плавании – 12*100 м в виде: 3*100 с интенсивностью от максимальной 70-75% + 3*100 с инт. 75-80% + 3*100 с инт. 80-85% + 3*100 с инт. 85-90%. В беге – 12*400 м в виде: 3*400 с инт. 75-80% + 3*400 с инт. 80-85% + 3*400 с инт. 85-90%.

Необходимо помнить, что важнейшим условием достижения максимального потребления кислорода (МПК) является постепенное повышение мощности работы.

Однако не следует одновременно делать это и в плавании, и в беге.

Необходимо поочередное, волнообразное, с применением акцентированного метода построения тренировочного процесса применение нагрузок.

Методическим правилом при выполнении тренировочных серий для развития базовой выносливости-2 является удержание или даже некоторое повышение скорости проплывания и пробегания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в пульсовом режиме, соответствующем III-й зоне. В этом случае наряду с функциональной подготовкой решаются задачи тактической подготовки - сохранение равномерной или постепенно возрастающей скорости плавания и бега.

Для развития базовой выносливости-2 при направленности тренировочного воздействия в смешанной аэробно-анаэробной зоне необходимо учитывать эффект взаимовлияния плавательных и беговых нагрузок, примерное соотношение которых как 2:1.

Применение суммарных нагрузок в этих циклических видах в пульсовых режимах III-й зоны в тренировочном процессе пятиборцев подростков требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, плюс нагрузки в других видах (фехтование, стрельба, верховая езда), могут вызвать перенапряжение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, что в свою очередь приводит к снижению эффективности тренировочного процесса по всему комплексу пятиборья (в циклических и технических видах).

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет от 0,5 до 4,5 мин. Упражнения этой зоны выполняются главным образом за счет анаэробного гликолиза. Основным показателем мощности анаэробного гликолиза будет скорость накопления молочной кислоты (продолжительность работы до 1 мин), показателем емкости является общее количество накопленного лактата.

Это позволяет выделить две части IV зоны («максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности»), что в свою очередь позволит более точно определять направленность воздействия.

Главным звеном в системе подготовки пятиборцев в циклических видах (плавание и бег) является развитие выносливости к выполнению работы анаэробно-гликолитического характера и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных и беговых движений по мере развития утомления.

Упражнения выполняются в пульсовых режимах, соответствующих IV зоне.

Основой для развития выносливости к работе гликолитического анаэробного воздействия является плавание кролем в полной координации движений и бег на коротких и средних отрезках в условиях соревнований (плавание - 50-200 м; бег - 200-

1000 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального варианта так называемых дробных серий. Это построение тренировки характерно в большей степени для плавания. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Пример такой работы в плавании: 1-2*(2-3*100 м) или 4-6*50 м с интервалом 10-15 с, 1-4*(4*25 м) с инт. 10-15 с, 2-3*(4*50 м) с инт. 15-20 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Для бега характерно следующее содержание занятий: 3-4*200/ 200 м+3*600/400м+3*200/200 м (интенсивность 90% от макс.); или 2-3*(600+400+200/200 м); отдых между сериями 6-8 мин; или бег в гору 6- 8*300-400/200 м+бег под гору 300 м широким шагом.

Для юных пятиборцев 9-11 лет основной формой развития анаэробно-гликолитического воздействия являются соревнования на дистанции в плавании 50-100 м, в беге - 400-1000 м, а также преодоление «коротких» серий (в плавании - 4-6*25-50 м; или 2-4*100 м; в беге - 4-6*200- 400 м; или 2-3*600-800 м).

Применение таких методов тренировки с юными пятиборцами требует тщательного подбора нагрузки с учетом возрастной динамики, пола, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Тренировочный эффект от нагрузок в плавании и беге не должен иметь слишком большого отрицательного воздействия друг на друга, а суммарная плавательная-беговая нагрузка не должна быть чрезмерной.

В этом случае значительно ухудшается эффективность тренировочного процесса в фехтовании, стрельбе и верховой езде.

Необходимо рационально планировать тренировочные занятия по плаванию и бегу в дневном, недельном, месячном микроцикле, а также на протяжении этапов и периодов годичного цикла.

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

Продолжительность непрерывной работы составляет до 30 с. Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с.

При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает быть главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ).

С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы по степенно снижается.

Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание 10, 15-25 м и пробегание 30, 60, 100 м) и скоростной выносливости.

Этот метод тренировки во многом способствует формированию скоростных качеств, необходимых в таком сложном скоростно-силовом виде единоборств, как фехтование на шпагах в современном пятиборье.

Частота сердечных сокращений для этой зоны, как правило, не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используют отрезки в плавании до 25 м с количеством повторений от 2 до 8, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. В беге применяются отрезки до 60 м с количеством повторений от 2 до 6, а при повторной работе с интервалом 2-3 мин - отрезки до 200 м.

Развитие скоростной выносливости у юных пятиборцев при помощи плавательно-беговых нагрузок необходимо проводить при строгом контроле за темпом и шагом движений при плавании и беге.

Плавание и бег на длинные дистанции связаны с очень значительным увеличением минутного объема крови. Но это требует иного характера его перераспределения. При плавании необходимо, чтобы при сужении сосудов брюшной полости сосуды рук и ног оставались расширенными и доставляли достаточное количество крови к мышцам всех четырех конечностей. При беге могут расширяться только сосуды ног, тогда как сосуды рук либо не расширяются, либо

даже сужаются. Поэтому тренировки по плаванию способствуют развитию выносливости бегуна по отношению к более длительному сохранению увеличенного минутного объема, но не полностью тренируют его организм в наиболее эффективном перераспределении крови во время работы.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Контроль за развитием выносливости.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами.

Энергетический отражает особенности энергообеспечения работоспособности пятиборцев. На соревновательных дистанциях в плавании и беге различной длины в зависимости от возраста (в плавании - 50, 100, 200 м; в беге - 1, 1,5, 2, 3 км).

Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон.

Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

Для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пятиборца определяется по результатам на дистанциях в плавании и беге, а также при помощи специальных тестов (табл.12)

Упражнения для оценки выносливости пятиборцев в плавании и беге
на этапе НП

Дистанции, м	Тесты
Плавание (50, 100, 200)	4x10-15 м; 2x25 м 4-6x25 м; 2-4x50 м; 50м+25 м+25 м; 75 м 8-12x25 м; 4-6x50 м; 100 м+50 м+50 м
Бег (1000, 1500, 2000, 3000)	4x200-300 м; 3x400 м 4-6x400 м; 2x800 м; 800 м+400 м+300 м; 1000 м 6-8x400 м; 3x 1000 м; 1000 м+600 м+400 м; 1500 м 10x400 м; 5x1000 м; 1200 м+ 1000 м+400 м+400 м

Упражнения, представленные в таблице №15, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом в зависимости от длины отрезков и квалификации пятиборцев (в плавании - от 10 до 30 с в беге - от 30 до 60 с). Скорость плавания и бега в тестах обычно тесно связана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена и т.д.).

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Изотонический режим. Для развития максимальной статической силы используют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости 15-40 с. Наиболее устойчивый прирост статической силы происходит при применении данного метода 1-2 раза в неделю в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера, на развитие гибкости и расслабления.

Изотонический режим. В данном режиме используется постоянная величина отягощения (штанги, блочные устройства, тележки, собственный вес спортсмена и т.д.) и выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки. Работа мышц может иметь преодолевающий характер (сокращение) и уступающий (растяжение мышц).

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 80-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в медленном темпе (1-2 с - преодолевающая, 2-4 с - уступающая часть движения) паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы темп выше (0,8-1 с - преодолевающая, 1-2 с - уступающая часть), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяется отягощение 70-85% от максимума и выполняется с наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный.

Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания.

Прирост силы за счет гипертрофии мышц может снижать выносливость и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим. В этом режиме мышцы преодолевают сопротивление с предельным напряжением при постоянной скорости. Тренировка предполагает

использование тренажеров, которые позволяют применять оптимальные усилия, задавать нужную скорость движения, менять варианты упражнений.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа блочных, но дополнительные устройства обеспечивают подбор различных величин сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры позволяют выполнять упражнения с большой амплитудой и расслаблять мышцы в уступающей части работы.

Средства и методы силовой подготовки могут решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки.

Задачами общей силовой подготовки являются: гармоничное развитие основных мышечных групп, укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц. Этот метод широко применяется на этапе начальной подготовки, когда у детей недостаточно развиты некоторые группы мышц. Средства физической подготовки в зависимости от применяемого сопротивления к развиваемым группам бывают:

- общеразвивающие упражнения без предмета;
- с партнером;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);
- прыжковые тумбы;
- упражнения на тренажерах общего воздействия.

Упражнения могут быть объединены в различные комплексы и выполняться интервальным или круговым методами.

Средствами и методами развития специальной силы являются все четыре режима работы мышц, выполняющих основную работу в каждом виде современного пятиборья.

В плавании кролем на груди развитию специальной силы, необходимой для выполнения гребковых движений руками, уделяется большое внимание особенно на

начальном этапе подготовки. При этом упражнения выполняются как на суше, так и в воде. На суше используются тренажеры типа блочных, резиновые амортизаторы, гантели, наклонные скамейки с тележками и т.д. Для эффективного переноса качеств силы с суши в воду создаются условия двумя способами:

а) создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за протянутый канат);

б) повышение сопротивления движению (гидротормозы, резиновый шнур, плавание на привязи).

Для развития силовой выносливости используются небольшое сопротивление и дистанции до 800 м; скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. При использовании тренажеров необходимо правильное соотношение объема работы на суше и в воде: чрезмерное использование тренажеров может ухудшать плавательный навык.

Тренировки на тренажерах проводятся интервальным, повторноинтервальным и повторным методами. Тренировочный эффект определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалами отдыха. Условием развития скоростно-силовой выносливости является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы до 30 с, темп движений - 40-60 циклов в минуту, отдых 1-2 мин. Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движение 40-60 циклов в минуту, отдых 2-7 мин.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленных на развитие силовых способностей приведены в таблице 16.

В беге для развития специальной силы мышц ног широко применяется метод прыжково-беговых упражнений, упражнений с отягощениями, работа на тренажерах, бег по песку, снегу, в воде, с сопротивлением, в гору и т.д.

В фехтовании используют различные прыжковые упражнения, скакалки, штанги, амортизаторы, набивные мячи, тренажеры, ускорения со сменой

направления, которые позволяют развивать взрывную силу, необходимую при выполнении быстрых передвижений на дорожке во время боя, выполнения атакующих действий, а также защит и ответов оружием.

Таблица № 16

Параметры упражнений на тренажерах для развития силовых способностей

От максимального отягощения	Время выполнения, с	Количество		Паузы отдыха между подходами, мин	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4	Взрывная сила
85-90	15	10-15	6-8	1-2	Скоростно-силовая выносливость
70-75	15	12-18	6-8	1-2	Скоростно-силовая выносливость
80-85	20	15-21	6-8	1-2	Скоростно-силовая выносливость
85-90	30	18-24	5-8	2	Скоростно-силовая выносливость
75-70	30	25-30	5-8	2	Скоростно-силовая выносливость
75-70	60	40-50	5-7	2-3	Силовая выносливость
50-60	60	50-60	4-6	2-3	Силовая выносливость
50-60	120	85-110	4-5	2-4	Силовая выносливость
45-55	180	140-170	3-4	3-6	Силовая выносливость
40-50	300	210-250	2-3	3-6	Силовая выносливость

В верховой езде с преодолением препятствий большое значение имеет правильная и надежная посадка всадника на лошади, что обеспечивается за счет хорошего развития статической силовой выносливости мышц ног и равновесия туловищем; что в свою очередь создает предпосылки для более качественного и тонко координированного взаимодействия рук и ног всадника при управлении лошадью при помощи основных средств.

В стрельбе из пневматического пистолета необходима статическая силовая выносливость мышц, удерживающих позу всего тела и вооруженную руку в горизонтальном положении (стойка) и рукоятку пистолета кистью (хватка). Для развития специальной силовой выносливости применяются отягощения (гантели, амортизаторы; эспандеры и т.д.). В тренировке решаются задачи не только развития, необходимого в зависимости от возрастной динамики уровня статической силы, но и уменьшения амплитуды тремора всего тела, в том числе руки с пистолетом.

Это в свою очередь способствует улучшению устойчивости разомкнутой системы «стрелок - оружие» при стрельбе из пистолета.

Степень реализации силовых способностей пятиборцев определяется как по результатам выступления в соревнованиях по отдельным видам пятиборья, так и при помощи тестирования.

Контроль за уровнем развития силы. На начальном этапе спортивной подготовки юных пятиборцев лежит развитие силы в плавании. Здесь имеется пять групп показателей силовой подготовленности: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Они могут быть элементарными и комплексными. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей можно отнести максимальную скорость плавания, бега, старта и поворотов, выполнения выпада, атаки броском, защит и ответов в фехтовании, прыжков на лошади и т.д. Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании, беге, фехтовании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции в современном пятиборье имеет значение для эффективного выполнения старта в плавании; при ведении фехтовального поединка на шпагах, когда в условиях дефицита времени пятиборец должен принять нужное решение и максимально быстро выполнить необходимые действия; при управлении лошадью и преодолении препятствий в верховой езде, так как всаднику приходится мгновенно быстро реагировать на непредсказуемые ошибочные действия лошади и применять те или иные основные или дополнительные средства управления лошадью. Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его еще удерживать 3-5 с. Интервалы между нагрузками должны обеспечить почти полное восстановление работоспособности, но не продолжаться долго до понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания, бега, фехтовальных движений и действий всадника при прыжках должно

проводиться при одновременном развитии силовых и алактатных возможностей спортсмена, а также при совершенствовании спортивной техники в видах современного пятиборья. Для каждого спортсмена существует оптимальная величина темпа, превышая которую происходит ухудшение эффективности гребковых движений в плавании, структуры бегового шага, специализированных движений в фехтовании, качества управления лошадью и т.д. Нарушение оптимального темпа движения в циклических видах пятиборья может привести к возникновению явления скоростного барьера. Его можно преодолеть, варьируя упражнения, а также с помощью облегченного лидирования (в плавании при помощи принудительной буксировки, с применением ласт и маленьких лопаточек; в беге - пробегание отрезков под гору). Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом) с субмаксимальными ускорениями на скорости 90-95% от максимальной. На суше применяются спортивные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения (футбол, баскетбол, теннис, водное поло и т.д.). Примером упражнений для развития скоростных способностей является:

- в плавании - 4-6 * (10-15 м), инт. 30-60 с; 3-4 * 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м компенсаторно); использование предварительно растянутого резинового амортизатора;
- в беге - 4-6 * (30-40 м) с хода, пит. 60 с; 3-4 * 200 м (50 м с максимальной скоростью, 150 м медленный бег); пробегание с максимальной скоростью 30-40 м под гору.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Контроль скоростных способностей. Контроль за скоростными способностями пятиборцев можно осуществлять путем пробегания 10 м с хода, 30 м; проплывания 10 м, времени поворота; выполнения атаки уколom в мишень с шагом

вперед и выпадом, быстроты прохождения комбинаций препятствий на лошади. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10- 25 м; при беге - 60100 м.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми на этапе начальной подготовки. Гибкость отрицательно коррелирует с силой. Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений). В тренировочном процессе по современному пятиборью необходимо ежедневно по 15-20 мин заниматься упражнениями для увеличения гибкости: при этом необходимо учитывать специфику двигательной деятельности в каждом виде комплекса.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. С целью контроля за развитием подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на протяжении всего периода занятий спортом. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед, стоя на возвышении, по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела. Критерием оценки подвижности тазобедренных суставов может служить шпагат.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно,

целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Особенно в таком сложно-координационном виде спорта, как современное пятиборье координационные способности необходимы для быстрого и успешного решения двигательных задач.

Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий: • в плавании - чувство развиваемых усилий в гребковых движениях, времени, темпа, ритма, воды; • в беге - чувство усилий при постановке и отталкивании ноги от грунта при беге по пересеченной местности, времени, темпа, ритма; • в фехтовании - чувство усилий при выполнении приемов, дистанции, оружия, времени, темпа, ритма; • в стрельбе - чувство усилий в движениях указательным пальцем при нажиме на спусковой крючок, времени, темпа, ритма; равновесия при сохранении позы за счет деятельности вестибулярного аппарата, тонуса скелетной мускулатуры и работы суставов, чувства рукоятки пистолета; • в верховой езде с преодолением препятствий - чувство усилий в движениях рук и ног в зависимости от ответной реакции лошади, чувство повода, шенкеля, равновесия в безопорной фазе прыжка, чувство лошади, времени, темпа, ритма. Для развития специализированных восприятий пятиборцев основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости. Полноценное развитие ловкости у спортсменов, занимающихся современным пятиборьем, происходит за счет влияния особенностей проявления ловкости в одних видах комплекса на другие (эффект взаимовлияния). Хорошие координационные способности в 73 разумном сочетании с другими физическими качествами во многом определяют уровень спортивных результатов пятиборцев.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

В качестве основных критериев оценки координационных способностей в современном пятиборье выделяют: правильность, быстроту, рациональность и надежность двигательных действий, которые имеют количественные и качественные характеристики.

При оценке координационных способностей широко используются комплексные критерии, включающие несколько признаков их развития.

В числе таких комплексных критериев используют показатели результативности выполнения целенаправленных двигательных действий - по отдельности или в совокупности.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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.

3.1.5. Тактическая подготовка

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.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с

врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному

тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания, фехтования, бега, стрельбы и верховой езды);

2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по современному пятиборью во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование

и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям современным пятиборьем, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по современному пятиборью используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, а также при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность

добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 17.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике плавания кролем на груди	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)		20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП представленная в таблицах 18, 19 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 18

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по современному
пятиборью для групп этапа НП-1**

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: поддерживающие пояса, плавательные доски.

Тема занятия: Кроль на груди

Цель занятия: начальное разучивание техники плавания способом кроль на груди.

Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение.	2 мин	Выполнить на суше движения ногами кролем
	Приветствие.		
	2. Сообщение цели, задач занятия.		
	3. Разминка на суше:	5 мин	
	- ОРУ, - имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.		
	4. Разминка в воде.	3 мин	
	5. Произвольное плавание	5 мин	

Основная часть, 25 мин.			
Закреплять упражнения по освоению с водой. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине	6. Упражнения по освоению с водой:		
	- выдохи в воду;	10 раз	Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде. Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок. Смотреть вниз, колени не сгибать. Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. На задержке дыхания. Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности воды
	- звезда на груди;	5 раз	
	- поплавок;		
	- звезда на спине;	5 раз	
	- работа ногами кролем у неподвижной опоры кролем:	5 раз	
	- на груди;	4×10 с	
	- на спине.	4×10 с	
	7. Плавание на спине с помощью ног.	4×25 м	
	8. Плавание на груди с движениями ногами.	4×25 м	
	9. Плавание на груди при помощи ног «торпеда».	4×10 м	
10. Плавание на спине при помощи движений ног «торпеда».	4×10 м		
11. Плавание на спине при помощи движений ног, руки вдоль туловища	4×15 м		
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	12. Выдохи в воду.	10 раз	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу
	13. Доставание предметов со дна.	10 раз	
	14. Организованный выход из воды.	2 мин	
	15. Переключка. Подведение итогов		

Таблица 19

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для групп этапа

НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать силу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	2 мин	
	2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i>		
	3. Ходьба:		
	- на носках, руки вверх;	60 м	Взгляд вперед, спина прямая.
	- на пятках, руки в стороны;	60 м	Спина прямая, темп медленный.
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	60 м	Взгляд вперед, спину держать ровно.
	- перекаты с пятки на носок, руки на пояс;	60 м	
	4. Бег:		
	- приставными шагами левым и правым боком	2х60 м	Темп средний, спина прямая. Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук.
	- с высоким подниманием бедра	2х60 м	Бедро параллельно полу, тянуть носки.
- с захлестом голени назад	2х60 м	Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая.	
- с подниманием прямых ног вперед	2х60 м	Ноги выше. Ноги прямые.	
5. ОРУ в движении:			
Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.	8 раз	Выпад глубже, поворот активной.	
Мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки.	8 раз	Нога прямая, вперед не наклоняться.	
Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх.	8 раз	Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать.	
Семенящий бег с активной работой рук.	60 м		
6. ОРУ на месте:			
И. п. – стойка, руки на пояс.	8 раз	Спина прямая, выполнять под счет.	
1-4 – круговые движения			

	<p>головой в левую сторону; 5-8 – то же в другую сторону.</p> <p>И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.</p> <p>И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p>И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое.</p> <p>И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги прямые, наклон ниже.</p> <p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
Основная часть, 45 мин.			
Развивать силу.	<p>7. Комплекс упражнений на развитие ОФП: Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> <p>Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами.</p> <p>Запрыгивания на скамейку.</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90 градусов.</p> <p>Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища.</p> <p>Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать.</p>
Развивать скоростно-силовые качества.			

	<p>Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п.</p>	12 раз	Руки за головой в замок.
	<p>Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p>	12 раз	Спина прямая. Выполнять глубокий присед.
	<p>Прыжки на скакалке.</p>	50 раз	Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.
	<p>Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое</p>	12 раз	Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.

Заключительная часть, 10 мин.

<p>Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги</p>	<p>14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч.</p>	3 мин	<p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу</p>
	<p>15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны – выдох.</p>	2 мин	
	<p>16. Построение, подведение итогов занятия</p>	3 мин	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 20, 21)

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 10-12 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике 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. Количество учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке составляет 2-3, по плаванию – 3-4, по бегу – 1-2 занятия в неделю. На третьем году обучения дети начинают изучать фехтование 1-2 раза в неделю. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-

либо целенаправленной подготовки к ним. Однако в этот период необходимо рационально чередовать тренировочные нагрузки в плавании и беге, при соблюдении принципа комплексности тренировочного процесса важно придерживаться принципа волнообразности нагрузок в этих видах.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, основ техники фехтования, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах), гибкости, ловкости и быстроты движений.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во

внутриренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для пятиборцев питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 7).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор спортсменов в современном пятиборье является длинным и многоступенчатым процессом, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки личности спортсмена, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

Целью медицинского осмотра спортсмена, желающего проходить спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье», является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска.

Задачами медицинского осмотра являются:

- Оценка уровня физического развития;

- Определение уровня физической активности;
- Выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии при прохождении программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»;
- Определение целесообразности занятий современным пятиборьем с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- Определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Спортивный отбор должен быть направлен на своевременное выявления физических и психологических способностей и (или) двигательных умений у каждого конкретного ребенка в соответствии со спецификой видов современного пятиборья:

- 1) Эмоции, выдержка, быстрота реакции – фехтование;
- 2) Физическая выносливость – плавание;
- 3) Найти контакт с незнакомой лошастью – конкур;
- 4) Способность контролировать дыхание и твердость руки, психологическая выдержка – бег и стрельба.

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий современным пятиборьем (10 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «современное пятиборье»;
- 3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «современное пятиборье» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «современное пятиборье» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для современного пятиборья двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Основными видами пятиборья на этапе начальной подготовки являются плавание (приоритетный вид пятиборья в этом возрасте) и бег. Важной при первичном отборе детей в этом возрасте является оценка специфической двигательной одаренности: «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим пловцом.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать пловцу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «современное пятиборье».

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий современным пятиборьем психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься современным пятиборьем, освоить все виды данного вида спорта, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние

биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 22).

Таблица 22

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации

2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «современное пятиборье» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду

				спорта «современное пятиборье»
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «современное пятиборье»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (технической) программы	<p>Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «современное пятиборье» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считающийся выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в</p>

				Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более полой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к плаванию и бегу.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к видам современного пятиборья, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p>

		г) Морфологические критерии	видам современного пятиборья	2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--------------------------------	------------------------------	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годовичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 23, 24).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 23

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» в части физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 500 м	мин, с	Не более	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На

собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 21).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 24

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	с	не более	
			1:20	1:25
2.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «современное пятиборье». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также

в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в современном пятиборье производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям видов современного пятиборья;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям видов современного пятиборья;

2 – морфотип полностью соответствует требованиям видов современного пятиборья;

0 – двигательная одарённость к требованиям видов современного пятиборья отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям видов современного пятиборья;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям видов современного пятиборья.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «современное пятиборье».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное

(допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум двумя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 25, 26) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 25) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.26).

Таблица 25

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 26

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- беговой дорожки;
- тира (10 м);
- площадки для занятий конным спортом;
- конского поголовья;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 27).
- спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (табл. 28)

Таблица 27

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

–

№ п/п	Наименование	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 x 2 м)	комплект	2
7.	Катушка-сматыватель	комплект	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Оружие спортивное (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.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
Конкур			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2

27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
28.	Доска информационная	штук	2
29.	Мат гимнастический	штук	10
30.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
31.	Пистолет стартовый	штук	2
32.	Рулетка 10 м	штук	3
33.	Рулетка 100 м	штук	1
34.	Рулетка 20 м	штук	3
35.	Рулетка 50 м	штук	2
36.	Секундомер	штук	10
37.	Скамейка гимнастическая	штук	20
38.	Стенка гимнастическая	пар	2
39.	Электромегафон	штук	1

Таблица 28

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» и передаваемого в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Стрельба из пневматического пистолета				
1.	Мишени	штук	На занимающегося	1600
2.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	На занимающегося	10000

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для

осуществления спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье» на этапе НП, предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Таблица 28

Перечень спортивной экипировки, необходимой для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» и передаваемого в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий	Срок эксплуатации (лет)
Плавание					
1.	Купальник (для женщин)	штук	На занимающегося	2	1
2.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1
3.	Плавки (для мужчин)	штук	На занимающегося	2	1
Бег на средние дистанции					
4.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	1	1
6.	Майка легкоатлетическая	штук	На занимающегося	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	На занимающегося	1	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	На занимающегося	1	1

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Александров И.С., «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры». - 1970.-№ 11.
2. Варакин А.П., «50 лет советскому и российскому современному пятиборью (исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки)». – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.
3. Вайцеховский С.М., «Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры». - 1969. - №4.
4. Ваньков А.А., «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры». - М.: ФиС, 1962.
5. Варакин А.П., Годичный цикл тренировки пятиборца. - М., 1999.
6. Варакин А.П., «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». - М.: ФиС, 1994.
7. Конный спорт. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Надори Ласло., «Тренировка пятиборца» / Глава пособия под ред. С. Вайцеховского и Л. Широкуманя. - М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 1969.
10. Плавание. Учебник / Под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004
12. Современное пятиборье. Правила. Московская Федерация современного пятиборья. – М., 2004.

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

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

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

6.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
15. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
16. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
17. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
18. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
19. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
20. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
22. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
23. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
24. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. М Советский спорт 2005 – 192 с.
25. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
26. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
27. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995.
28. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.

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

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

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

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

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

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт Федерации современного пятиборья России [электронный ресурс] <https://pentathlon-russia.ru/> (дата обращения: 23.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт международной федерации современного пятиборья (UIPM) <https://www.uipmworld.org/> (дата обращения: 23.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Современное пятиборье [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения: 23.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план). План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. На начальном этапе подготовки контрольные соревнования проходят в рамках тренировочных занятий в конце года. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 1

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 2

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты

4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 3-13 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11					
12					
13	Зона интенсивного роста силы			Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)	
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека		
15					
16					
17	Настоящая силовая подготовка				
Девочки					
8			Становая сила увеличивается на 36%		
9	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук		Рекомендовано развивать силу мышц ног	
10					
11					
12					
13					
14		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
15		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок большие	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно		
13						
14	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			Тенденция к стабилизации
15						
16						
17						

Продолжение таблицы 5

Девочки						
8	Темп прироста		Резко возрастает	Зона увеличения	Зона достоверного	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9	скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	максимальной частоты движений в заданном ритме	прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объема средств	
10	Девочки в этот период			Прирост темпа		
11	значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			движений у девочек и мальчиков выравнивается		
12	Значительное	Зона	Объемы нагрузок		Частота движений	
13	увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей.	достоверного прироста скоростных качеств	большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
14	Достигает 11 %					
15			Объемы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объем упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10			Зона активного прироста. В		Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)		В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
12			Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %					

Продолжение таблицы 6

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9						
10						Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
11		Прирост скоростно-силовых качеств				
12		увеличение 7%				
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей.				Рекомендуется большой объем упражнений	
16	Рекомендуется использовать средний объем нагрузок					
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости		
15	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости		
16	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %		
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
12			
13	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет.		
14	Зона активного развития выносливости		
15	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		
16-17			

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Таблица 10

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости.	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
11	Рекомендуется средний объем нагрузки			Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
12	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости			
13					
14					
15					
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Таблица 11

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	
9				
10			Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве	
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена			Стабилизация с незначительным снижением
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9				
10				
11	Зона активного формирования функции равновесия			
12				
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением			
17				

Таблица 12

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизации развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте	
9					
10					
11					
12					
13					
14					Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость
15	Снижение.		Увеличение подвижности плечевого сустава	Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет	
16					
17					Снижение темпов развития гибкости
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте	
9					
10					
11					В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок
12					
13					Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость
14					
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное				
16	увеличение темпов прироста гибкости				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение				

8.4. Материал по физической подготовке

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике 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.

Количество тренировочных занятий по общей физической подготовке составляет 2, по плаванию 4, по бегу 2 занятия в неделю. На третьем году обучения дети начинают изучать фехтование 1 раза в неделю. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. Однако в этот период необходимо рационально чередовать тренировочные нагрузки в плавании и беге, при соблюдении принципа комплексности тренировочного процесса важно придерживаться принципа волнообразной динамики нагрузки в этих видах.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, основ техники фехтования, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах), гибкости, ловкости и быстроты движений.

Средства укрепления суставно-связочного аппарата.

1. Укрепление голеностопного сустава:

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть

СТОПЫ

- движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону.

Для наилучшего укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой:

- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».

2. Укрепление лучезапястного сустава:

- круговые движения кистями рук;
- волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;
- с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки

прямые;

- упражнение в парах на сопротивление «Кисть в кисть»;
- отжимание, стойка на пальцах;
- имитация броска с набивным мячом;
- ходьба на руках «Тачки», «Каракатица», «Тюлень»;
- дриблинг на стене;
- работа с силовым эспандером.

3. Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед — назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».

4. Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на

другую;

- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90 градусов по циркулю.

Средства комплексного воздействия

1. Общеразвивающие упражнения:

- ОРУ для мышц рук и плечевого пояса – движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания;
- ОРУ для мышц туловища – наклоны, повороты, упражнения с партнером;
- ОРУ для мышц ног – махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;
- ОРУ с предметами – скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели;
- ОРУ на гимнастической стенке, перекладине, брусках;
- ОРУ прыжковые;
- акробатические упражнения – группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;
- упражнения для развития равновесия – ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнений на узкой опоре;
- подвижные игры: «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Кто обгонит?» и другие.

2. Средства общей физической подготовки.

Силовые:

- отжимания;
- приседания;
- упор присев – упор лежа прогнувшись;
- лежа на груди – упор лежа – перемещение руками вперед-назад;

- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуть в коленных суставах – поднятие и опускание бедер;

- равновесие на одной ноге – упор на другом колене – равновесие.

Скоростные:

- стартовые ускорения из различных исходных положений;
- бег с ускорениями;
- челночный бег;
- велосипед (лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, подтянуты вверх

круговые движения ногами);

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким забрасыванием голени назад;
- бег с поворотом на 360 градусов;
- челночный бег 3×10;
- бег по лестнице вверх.

Повышающие выносливость:

- плавание 10 мин – вольный стиль без остановки;
- бег до 20 мин бег в сочетании с ходьбой;
- бег под уклоном 50 м. х 5 серий (перерыв между сериями до полного восстановления);

- ускорения по 30м × 8 серий (перерыв между сериями до полного восстановления);

- ходьба 3000 м.

Координационные:

- катибол;
- передачи мяча в командах;
- баскетбол;
- футбол;
- салки в командах;

- эстафеты;
- эстафеты с передачей мяча над головой, между ног;
- эстафеты с прохождением препятствий.

Повышающие гибкость:

- маховые и круговые движения;
- наклоны из различных исходных положений;
- мостик;
- шпагат;
- упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника;
- висы;
- повороты головы вправо-влево, вперед и назад;
- круговые движения плечами;
- круговые движения в локтевом суставе;
- круговые движения двумя руками вперед, назад;
- круговые движения туловищем, тазом;
- ноги на ширине плеч – наклоны к правой ноге, левой, посередине;
- сидя на полу, барьерный шаг, наклоны к вытянутой ноге (правой, левой);
- сед ноги брассом;
- сед ноги кролем.

3. Средства специальной физической подготовки.

Силовые:

- из арсенала плавания: имитация плавательных движений кролем на груди при помощи жгута на суше, выход силой на гимнастической стенке, отжимания, выпрыгивание из глубокого приседа вверх.

Скоростные:

- движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени – 5-10 сек;

- предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 5-10 сек. С максимальной частотой;
- максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук – одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 6-10 сек;
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;
- руки в упоре о стену – бег одними ногами (с постепенным ускорением; максимально быстро; с замедлением; в короткие отрезки времени 8-12 сек)⁴
- и.п. боевая стойка (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко присесть в боевой стойке и встать;
- и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять выпад разной величины и покачиваться на выпаде;
- и.п. боевая стойка – передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;
- и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять выпады;
- бег на месте (в максимальном темпе) с расслабленными руками, по сигналу тренера принять и.п. боевой стойки;
- и.п. боевая стойка – низко присесть и быстро стучать ладонями по коленям, по сигналу тренера выполнить быстрый выпад;
- и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10-12 раз;
- и.п. боевая стойка низко присесть и попеременно стучать пятками о пол, по сигналу тренера выполнить бросок «стрелой»;
- толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед;
- упражнения со скакалкой (на месте и в движении): ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на

один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Изменять скорость и направление движения (вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад);

- и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

Таблица 13

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

Вид спорта → Средства ↓	Легкая атлетика	Гимнастика	Плавание	Спортивные игры	Тяжелая атлетика	Борьба
Силовые	Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Прыжковые упражнения с отягощением (0,5-1кг). Метание набивного мяча на дальность.	Подтягивание из виса лежа на перекладине. Ходьба на руках в упоре на брусьях. Передвижение преставлением рук в висе на перекладине. Подъем туловища с набивным мячом. Подъем прямых ног на 90° в висе на гимнастической стенке.		Регби, футбол.	Упражнения с гантелями, с отягощениями.	Борьба на гимнастических матах на коленях за набивной мяч.
Скоростные	Бег 30, 60м	Подъем туловища за 30сек.	Заплывы 10, 25м.	Волейбол, гандбол.		
Координационные	Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег 4x100м	Акробатические упражнения	Плавание 10, 25м различными стилями.	Мини-футбол, пляжный волейбол		Стойка на лопатках, само страховка при падениях на бок, на спину
Повышающие выносливость	Бег 400, 800, 1500, 2000м. Кросс 3км.	Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	Плавание 50, 100, 200м.	Различные игры большой продолжительности		

8.6. Пример протокола оценивания итогов реализации программы спортивной подготовки после этапа НП

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Оценка результата
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «современное пятиборье»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий. г) Морфологические критерии	

8.7. Примеры планов-конспектов тренировочных занятий

Пример №1

План – конспект

Цель: Развитие скоростных и координационных способностей посредством подводящих упражнений.

Задачи: 1) обучение технике низкого старта и стартового разгона; 2) развитие скоростных и координационных способностей; 3) воспитание чувства коллективизма, товарищества.

Время проведения: 90 минут

Инвентарь: секундомер, фишки, модули, маты.

Содержание материала	Дозировка	Организационно методические указания	–
Подготовительная часть (30 мин)			
Построение, приветствие, сообщение задач тренировки.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие.	
Ходьба: - в полуприседе; - в полном приседе; - спортивная ходьба.	3 мин.	Руки за голову. Руки на колени.	
Бег : - легкий; - приставными прыжками правым (левым) боком; - змейкой через волейбольную площадку.	5 мин.	Следить за равномерным дыханием. Обращать внимание на работу рук во время бега, за постановкой стопы, выносом бедра. Бег «змейкой» следить за координацией.	
Ходьба - Упражнения на восстановление дыхания	3 мин.	Восстановить дыхание.	
Общеразвивающие упражнения	10мин.	Разминка в кругу.	
Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - прыжки на стопе;	7 мин. 2х25м 2х25м	Спина прямая, руки работают в переднезаднем направлении. Высоко поднимать колени. Спина прямая, бедро перпендикулярно дорожке. Толчок передней частью стопы.	

<p>- «ножницы»;</p> <p>- «веревочка»;</p> <p>- ускорения от фишки к фишке.</p>	<p>2x25м</p> <p>2x25м</p> <p>2x25м</p> <p>2x25м</p>	<p>Пружинистые отталкивание стопой от дорожки</p> <p>Обратить внимание на работу рук, Носки не оттягивать. Ноги прямые, назад не заваливаться.</p> <p>Руки в стороны. Бег с максимальной скоростью.</p>
Основная часть (50 мин.)		
<p>Серия упражнений на быстроту:</p> <p>- работа рук с максимальной частотой в положении сидя;</p> <p>- работа рук с максимальной частотой в положении стоя;</p> <p>- высокое поднимание бедра на месте с максимальной частотой;</p> <p>- высокое поднимание бедра в упоре с максимальной частотой.</p>	<p>35 мин.</p> <p>15сек.</p> <p>15сек.</p> <p>15сек.</p> <p>15сек.</p>	<p>Руки согнуты в локтях, работают с максимальной частотой. Обратить внимание на амплитуду выполнения.</p> <p>Руки работают вперед – назад, высоко поднимать бедро с максимальной частотой, следить за наклоном туловища.</p> <p>Небольшой наклон вперед. Работа ног с максимальной частотой. Следить за максимальной амплитудой работы ног</p>
<p>Старты из разных положений:</p> <p>- лежа на спине;</p> <p>- лежа на животе;</p> <p>- сидя, ноги прямые;</p> <p>- сидя на коленях.</p>	<p>2x20м</p> <p>2x20м</p> <p>2x20м</p> <p>2x20м</p>	<p>Руки вдоль туловища.</p> <p>Руки вверх.</p> <p>Руки вперед.</p> <p>Руки за спину.</p>
<p>Обучение технике низкого старта:</p> <p>- выполнение низкого старта по команде;</p> <p>- ускорения с низкого старта;</p> <p>- ускорение «Гонка за лидером».</p>	<p>10 мин.</p> <p>3р.</p> <p>3р.</p> <p>6р</p>	<p>Следить за правильной техникой выполнения упражнения.</p> <p>Первое движение вперед, не выпрямляться.</p> <p>Стараться догнать впереди бегущего.</p>
<p>Эстафета на быстроту и координацию.</p> <p>Спортсмены делятся на две команды. Строятся по диагонали друг напротив</p>	<p>5мин.</p>	<p>При прохождении эстафеты следить за слаженными движениями, быстрой и координационной работой.</p>

друга. Каждый участник должен обежать фишки и как можно раньше передать эстафету партнеру. Выигрывает та команда, которая раньше закончила эстафету.		
Заключительная часть		
Легкий бег, упражнения на расслабление. Подведение итогов тренировки.	5 мин	Равномерный бег, упражнения на гибкость

Пример №2

План-конспект

Тема занятия: «Гребковые движения в кроле на груди».

Цель занятия: Закрепление техники выполнения гребковых движений в кроле на груди

Задачи:

1. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди.
2. Развитие общей выносливости.
3. Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

Оборудование: плавательные доски, свисток.

Методы: словесный метод (объяснение); наглядный метод (личный показ тренера); практический метод (выполнение заданий).

Содержание материала	Дозировка	Организационно методические указания	–
Подготовительная часть (15 мин)			
Построение. Сообщение задач урока.	2 мин	Обратить внимание на настроение детей, самочувствие и желание тренироваться.	
Общая разминка на суше	6 мин	Упражнения направлены на подготовку организма к работе, гибкость, подвижность в суставах и координацию движений.	

<p>Специальная разминка на воде:</p> <p>а) 50м. – на ногах кролем на груди.</p> <p>б) 50м. – на руках кролем на груди.</p> <p>в) 100м. – кролем на груди в полной координации.</p>	7 мин	<p>Обратить внимание на работу ног: носки ног должны быть оттянуты и повёрнуты немного внутрь, стопы расслаблены.</p> <p>При работе рук следить за правильным выполнением начала гребка и проносом руки над водой.</p>
<p>Основная часть (60 мин)</p>		
<p>Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди.</p> <p>а) 4x25м. – плавание кролем на груди, при помощи движений правой руки, левая рука вытянута вперёд.</p> <p>б) 4x25м. – плавание кролем на груди, при помощи движений левой руки, правая рука вытянута вперёд.</p> <p>в) 2x50м. – плавание кролем на груди, при помощи поочерёдных движений руками, руки вытянуты вперёд.</p>	30 мин	<p>Показ тренера. Следить за правильным вводом руки в воду: первой входит кисть, затем предплечье и плечо. Рука входит в воду под углом 30 градусов и вытягивается вперёд за счёт движения плеча.</p> <p>Обратить внимание на опережающее движение кисти по отношению к локтю. Это достигается за счёт высокой скорости движения кисти в начале гребка. Очень важно, чтобы локоть находился в более высоком положении по отношению к кисти и развёрнут в сторону.</p> <p>Следить за тем, чтобы гребки руками выполнялись только под грудь, а не в сторону от туловища. Рука при этом сохраняет жёсткость в своих суставах.</p> <p>Обратить внимание на то, что в середине гребка угол между плечом и предплечьем составляет 90 градусов, а локоть в этом положении направлен в сторону. Измерение ЧСС.</p>
<p>Развитие общей выносливости</p> <p>а) 10x100м. – чередовать плавание кролем на спине и кролем на груди. Пульс 140-155 уд/мин. Отдых 1 мин 30 сек.</p>	30 мин	<p>При плавании кролем на спине обратить внимание на работу ног: колени из воды не вынимать, стопы ног расслаблены. Рука погружается в воду кистью, ладонью кнаружи. Захват воды</p>

		<p>одной рукой и выход из воды другой руки сочетать с плавным поворотом плечевого пояса в сторону гребковой руки. Следить за вытянутым и высоким положением тела. Гребок рукой выполнять до бедра. При движении над водой рука расслаблена и выпрямлена. К моменту входа руки в воду её движение ускоряется.</p> <p>В кроле на груди следить за согласованием движений рук. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата. Вдох выполнять через 3 гребка руками в разные стороны.</p> <p>Во время выполнения заданий тренер отмечает ошибки занимающихся, словесно поощряет пловцов. Также, дети оценивают правильность выполнения заданий друг друга.</p>
Заключительная часть (15 мин)		
Задания на воде. а) 4x50м. – кролем на спине. б) Игра «Торпеда» в) упражнения на расслабление: «звездочка», «медуза».	10 мин 3 мин	Выполняются в медленном темпе. Во время отдыха восстанавливать дыхание, делая выдохи в воду.
Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	Выявление лучших спортсменов. Указание на имеющиеся недостатки, способы их устранения.
Задание на дом.	1 мин	Упражнения на развитие подвижности в тазобедренном суставе.